

Guided Imagery And Progressive Muscle Relaxation In Cancer Patients Undergoing Chemotherapy : A Literature Review

Agis Taufik¹, Nuriya²

^{1,2} Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

Introduction: Cancer is one of the health problems with a rapid increase in incidence and proven to be the second leading cause of death in the world today. Cancer is also a common problem that occurs in the elderly who suffer from the predicted increase in 605 million in 2000 to 2 trillion in 2050 (Shahriari et al., 2017). Therapy that is often done by patients is by doing chemotherapy, but by doing chemotherapy there are many side effects on the patient's physical and psychological. Interventions that can be given in addition to pharmacological drugs are alternative or complementary therapies. Independent intervention that can be done by nurses in patients given Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy and guided images (GI). **Method:** Search is done electronically using a database, including google scholar and sch from May 2019 to June 2019. The keywords used are "Therapy for Cancer Patients", "Guided Images & Progressive Muscle Relaxation in Cancer Patients" and "Progressive Muscles Relaxation". Search uses the keywords above with the Google Scholer and Sci-Hub databases. Search results on Google Sholer and Sci-Hub obtained several articles. **Results:** Independent nursing interventions such as Progressive Muscle Relaxation (PMR) can be used in all stages of cancer and are known to reduce complications from cancer treatment (Shahriari et al., 2017). GI is a complementary therapy that can be applied under different conditions and at various participations to improve quality of life and decrease the risk of cancer (Shahriari et al., 2017). **Discussion:** GI and PMR interventions show strong evidence of the benefits of managing cluster considerations in prostate and breast cancer patients. In the intervention group compared with controls. **Conclusion:** PMR and GI interventions that address cancer patients who support Chemotherapy.

EYWORDS

Cancer, changes, Progressive Muscle Relaxation (PMR), guided imagery (GI)

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan dengan peningkatan kejadian yang cepat dan dinyatakan sebagai penyebab kematian kedua di dunia saat ini (Shahriari et al., 2017). Kanker merupakan penyebab kematian nomor 7 (5,7 %) di Indonesia (Riskesmas, 2013). Sulawesi Selatan memiliki penderita kanker sebesar 1,7 % atau 14.119 jiwa dari populasi kanker di Indonesia (Riskesmas, 2013). Terdapat lebih kurang enam persen atau 13,2 juta jiwa penduduk Indonesia yang mengalami kanker dan memerlukan pengobatan dini (Syarif & Putra, 2014).

Data terakhir tentang angka kejadian kanker dan mortalitas di seluruh dunia oleh agen kanker di *World Health Organization* (WHO) yaitu Badan Internasional Penelitian Kanker (*International Agency for Research on Cancer/IARC*) menunjukkan bahwa angka kejadian kanker semakin meningkat. Hasil terakhir pada Desember 2013, IARC telah menerbitkan perkiraan terbaru untuk 28 jenis kanker di 184 negara, memberi

gambaran menyeluruh tentang beban kanker, yaitu 14,1 juta kasus baru secara global (Saranath, 2014). Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kasus kanker menjadi 19,3 juta pada tahun 2025 yaitu 57 % (8 juta) kasus kanker baru, 65 % (5,3 juta) kematian akibat kanker dan 48 % (15,6 juta) prevalensi kasus kanker dalam 5 tahun terjadi di negara berkembang (Saranath & Khanna, 2014). Penyakit kanker juga merupakan masalah umum yang terjadi pada lanjut usia yang penderitanya diprediksi akan terus mengalami peningkatan yaitu 605 juta pada tahun 2000 menjadi 2 trilyun pada tahun 2050 (Shahriari et al., 2017).

Kemoterapi merupakan terapi yang paling umum diterima pasien di rumah sakit terutama pada penyakit kanker sistemik dan kanker metastasis klinis maupun subklinis (Syarif & Putra, 2014). Kemoterapi sering menjadi metode pengobatan yang efektif bagi pasien kanker. Akan tetapi, kemoterapi memberikan efek samping yang negatif pada pasien seperti alopesia, mual muntah,

gangguan saluran cerna, gangguan keseimbangan cairan elektrolit dan stomatitis (Herizchi, Asvadi, Piri, & Golchin, 2012). Intervensi yang dapat diberikan selain obat farmakologi adalah terapi alternative atau komplementer. Intervensi mandiri yang dapat dilakukan oleh perawat pada pasien adalah pemberian terapi komplementer untuk membantu relaksasi.

Terapi relaksasi yang banyak diterapkan saat ini pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Guided Imagery* (GI). Kombinasi teknik *guided imagery* dan *progressive muscle relaxation* merupakan intervensi keperawatan non-invasif yang efektif dalam menurunkan kelelahan (Charalambous, Giannakopoulou, Bozas, & Paikousis, 2015; Tsitsi, Charalambous, Papastavrou, & Raftopoulos, 2017; Zhou et al., 2014). Selain dapat menurunkan kelelahan terapi tersebut juga dapat digunakan untuk mengatasi kejadian mual muntah, menurunkan gejala pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, mengurangi kecemasan, dan mengurangi efek samping dalam peningkatan kualitas hidup.

PMR merupakan teknik peregangan dan relaksasi yang sistematis dan berkelanjutan pada otot hingga seluruh tubuh sampai pada tahap relaks (Shahriari et al., 2017). PMR dapat digunakan pada semua stadium kanker dan diketahui dapat menurunkan komplikasi dari pengobatan kanker (Shahriari et al., 2017). GI merupakan terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam kondisi yang berbeda dan pada berbagai populasi untuk meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan nyeri karena kanker (Shahriari et al., 2017). GI mengarahkan pasien untuk memikirkan hal-hal yang menarik dan indah bagi pasien sehingga menyebabkan pelepasan endorfin ke seluruh tubuh. Efek dari pelepasan endorfin adalah meningkatkan rasa damai, mengurangi stres, dan pada akhirnya akan membuat perasaan menjadi senang dan nyaman (Karagozoglu et al., 2012). Belum ada komplikasi atau efek yang buruk dilaporkan dari pemberian teknik GI ini (Shahriari et al., 2017).

METODOLOGI PENELITIAN

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia yang relevan dengan topik. Pencarian dilakukan secara elektronik dengan menggunakan database, yaitu *google scholar* dengan pembatasan tahun 2014-2019. Keyword yang digunakan adalah “*Terapi Pada Pasien Kanker*”, “*Guided Imagery & Progressive Muscle Relaxation In Cancer Patients*”, dan “*Progressive Muscle Relaxation*”. Pencarian menggunakan keyword “*Terapi Pada Pasien Kanker*” dengan menggunakan database *google scholar* didapatkan hasil 8.320 artikel, “*Guided Imagery & Progressive Muscle Relaxation In Cancer Patients*” didapatkan 8.810 artikel dan “*Progressive Muscle Relaxation*” didapatkan 22.700 artikel. Artikel *full text* dan abstrak yang diperoleh, di *review* untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi berdasarkan PICO *frame work* (*Patient, Intervention, Comparasion, Outcome*). Artikel yang digunakan sebagai sampel selanjutnya diidentifikasi, 5 artikel yang sesuai disajikan dalam tabel. Artikel yang ditelaah terdiri atas: a) 4 Artikel yang mendapatkan perlakuan dan menggunakan kelompok kontrol, b) 1 Artikel mendapatkan perlakuan dan tidak menggunakan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel penelitian pertama berjudul *Guided Imagery And Progressive Muscle Relaxation as a Cluster of Symptoms Management Intervention in Patients Receiving Chemotherapy: A Randomized* yang diteliti oleh Andreas Charalambous, et al. dari Universitas Teknologi Cyprus. Studi ini mencerminkan kesenjangan ini dalam literatur dan bertujuan untuk menguji efektivitas *Guided Imagery* (GI) dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada sekelompok gejala yang dialami oleh pasien yang menjalani kemoterapi. Ini adalah uji coba kontrol acak dengan 208 pasien yang sama-sama ditugaskan baik dalam intervensi atau kelompok kontrol. Pengukuran pada kedua kelompok dikumpulkan pada awal dan pada akhir intervensi (4 minggu). Pasien dinilai untuk rasa

sakit, kelelahan, mual, muntah dan muntah, kecemasan dan depresi. Manajemen keseluruhan cluster juga dinilai berdasarkan kualitas hidup terkait kesehatan yang dilaporkan pasien (HRQoL, *Health Related Quality of Life*). Hasil membuktikan pasien dalam kelompok intervensi mengalami tingkat kelelahan yang lebih rendah ($p < 0,0225$), dan Nyeri ($p = 0,0003$) dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kelompok kontrol dan mengalami HRQoL yang lebih baik ($p < 0,0001$) [PRE-POST: Intervensi: Nyeri 4,2 (2.5) - 2.5 (1.6), Kelelahan 27.6 (4.1) - 19.3 (4.1), HRQoL 54.9 (22.7) - 64.5 (23), Kontrol: Nyeri 3.5 (1.7) - 4.8 (1.5), Kelelahan 28.7 (4.1) - 32.5 (3.8), HRQoL 51.9 (22.3) - 41.2 (24.1)]. Mual, muntah dan muntah terjadi lebih jarang pada kelompok intervensi [pra-posting: 25,4 (5,9) - 20,6 (5,6) dibandingkan dengan kelompok kontrol (17,8 (6,5) - 22,7 (5,3) ($F = 58,50$ $p < 0,0001$) Lebih banyak pasien dalam kelompok kontrol (pre: $n = 33$ - post: $n = 47$) ditemukan mengalami depresi sedang dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kelompok intervensi (pre: $n = 35$ -post: $n = 15$) ($X^2 = 5.93$; $p = 0,02$). Studi ini memberikan bukti bahwa kombinasi GI dan PMR dapat efektif dalam pengelolaan sekelompok gejala pada pasien kanker yang menerima kemoterapi. Teknik-teknik ini dapat melengkapi langkah-langkah manajemen yang ada untuk mencapai manajemen komprehensif dari cluster gejala ini dan meningkatkan HRQoL pasien

Artikel kedua berjudul *A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as Anxiety Reducing Interventions in Breast and Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy* ini diteliti oleh Andreas Charalambous, Margarita Giannakopoulou, Evangelos Bozas, and Lefkios Paikousis dari Universitas Teknologi Siprus. Sampel terdiri dari 104 laki-laki (52 pada kelompok intervensi dan 52 pada kelompok kontrol) dan 104 perempuan (52 pada kelompok intervensi) masing-masing pasien yang didiagnosis dengan kanker prostat dan kanker payudara. Hasil menunjukkan rata-rata skor kecemasan dan perubahan skor depresi intervensi

secara signifikan berbeda dibandingkan dengan kontrol ($b = -29,4$, $p < 0,001$; $b = -29,4$, $p < 0,001$, resp.). Kadar kortisol kelompok intervensi sebelum intervensi ($0,30 \pm 0,25$) secara bertahap menurun hingga minggu ke 3 ($0,16 \pm 0,18$), sementara kadar kortisol kelompok kontrol sebelum intervensi ($0,21 \pm 0,22$) secara bertahap meningkat hingga minggu ke 3 ($0,44 \pm 0,35$). Interaksi yang sama muncul untuk level amylase ($p < 0,001$). Temuan menunjukkan bahwa pasien dengan kanker prostat dan payudara yang menjalani perawatan kemoterapi dapat mengambil manfaat dari sesi PMR dan GI untuk mengurangi kecemasan dan depresi mereka.

Artikel penelitian ketiga yang berjudul *Investigatin the Efficacy of Progressive Muscle Relaxation Training and Guided Imagery in Reducing Chemotherapy Side Effects in Patients with Breast Cancer and in Improving Their Quality of Life* ini diteliti oleh Hee J. Yoo, Se H. Ahn, Sung B. Kim, Woo K. Kim, dan Oh S. Han dari Fakultas Kedokteran Universitas Ulsan. Sampel sebanyak 30 pasien yang menjalani kemoterapi dengan kanker payudara diacak untuk kelompok *Progressive Muscle Relaxation Training* dan 30 untuk kelompok kontrol *Guided Imagery*. Sebelum masing-masing pasien menjalani enam siklus kemoterapi, masing-masing pasien diberikan masing-masing pasien diberikan daftar periksa diri afeksi berganda (MAACL) yang dilaporkan sendiri, dan insiden ANV (*anticipatory nausea and vomiting*) and & PNV (*postchemotherapy nausea and vomiting*) selama tiga hari postkemoterapi pertama dicatat. Semua pasien diberikan Penilaian Fungsional Terapi Kanker - Payudara (FACT-B) pada awal dan setelah 3 dan 6 bulan. Hasilnya, kelompok *Progressive Muscle Relaxation Training* dan *Guided Imagery* secara signifikan mengurangi cemas, depresi, dan berlawanan dari kelompok kontrol. Kami juga menemukan bahwa Kelompok *Progressive Muscle Relaxation Training* dan *Guided Imagery* mengalami lebih sedikit ANV dan PNV secara signifikan dan 6 bulan setelah CT, kualitas hidup kelompok *Progressive Muscle Relaxation Training* dan *Guided Imagery* lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Setelah 3 bulan,

kelompok PMRT dan GI menunjukkan EWB lebih tinggi ($F = 6,28$, $p < 0,05$) daripada kelompok kontrol, tetapi tidak ada perbedaan dalam PWB ($F = 1,13$, $p > 0,29$), SFWB ($F = 0,04$, $p > 0,95$), FWB ($F = 1,97$, $p > 0,17$), FACT-G ($F = 2,25$, $p > 0,14$), BCS ($F = 1,67$, $p > 0,20$), dan FACT-B ($F = 2,45$, $p > 0,13$). Setelah 6 bulan, kelompok PMRT dan GI menunjukkan PWB yang lebih tinggi ($F = 3,92$, $p < 0,05$), EWB ($F = 7,12$, $p < 0,05$), BCS ($F = 9,95$, $p < 0,01$), dan FACT-B ($F = 5,78$, $p < 0,05$) daripada kelompok kontrol, tetapi tidak ada perbedaan dalam SFWB ($F = 0,78$), FWB ($F = 0,28$, $p > 0,59$), dan FACT-G ($F = 3,57$, $p < 0,06$). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation Training* dan *Guided Imagery* berpengaruh pada peningkatan ANV dan PNV dan pada kualitas hidup pasien dengan kanker payudara

Artikel penelitian keempat yang berjudul Efektivitas Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* dan *Guided Imagery* Terhadap Kelelahan Pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Regional Wilayah Indonesia Timur diteliti oleh Nurul Rezki Anisa, Elly L. Sjattar, Moh. Syafar Sangkala, H. Nur Kamar, Nur Febrianti, Wahyuna Sahmar, Nurwahidah dari Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Graha Edukasi Makassar pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan penelitian aquasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner skala kelelahan. Sampel dalam penelitian ini adalah 11 pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Sebelum dilakukan intervensi latihan PMR dan GI, jumlah pasien yang mengalami kelelahan selama kemoterapi adalah 11 pasien dengan skala kelelahan berat dan sedang. Pasien sebagian besar memiliki skala kelelahan berat yaitu 6 pasien (54,5 %). Setelah intervensi latihan PMR dan GI dalam 4 hari, tidak ada pasien yang memiliki skala kelelahan berat. Pasien sebagian besar memiliki skala kelelahan ringan pada hari keempat yaitu sebanyak 6 pasien (54,5%). Rata-rata penurunan skor skala kelelahan secara signifikan terjadi di hari kedua dan ketiga intervensi post kemoterapi ($p = 0,0001$).

Penurunan skala kelelahan terjadi secara signifikan setelah rutin melaksanakan latihan PMR dan GI secara teratur selama 4 hari. Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh yang signifikan dari relaksasi otot progresif dan citra yang dipandu untuk mengurangi kelelahan pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

Artikel kelima berjudul Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Guided Imagery* (GI) Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Regional Wilayah Indonesia Timur diteliti oleh Nurwahidah, et al dari Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Graha Edukasi Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh PMR dan GI terhadap skor mual dan muntah untuk pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 11 pasien yang menjalani kemoterapi di LIAD di rumah sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar dan diintervensi selama 4 hari. Tehnik pengambilan sampel dilakukan dengan *Non probability sampling* dan *consecutive sampling*. Bagi calon responden yang sesuai diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur pelaksanaan PMR dan GI serta menjelaskan cara pengisian kuesioner *Rhodes Indeks of Nausea, Vomiting and Retching (RINVR)*, kemudian responden diminta untuk mengisi kuesioner tersebut. Selanjutnya diajarkan cara pelaksanaan PMR dan GI serta dianjurkan untuk melakukan latihan 2 kali sehari selama 4 hari. Pada siklus berikutnya dilakukan pengukuran mual muntah, dimana pada siklus ini responden melakukan latihan PMR dan GI, pengukuran mual dan muntah dilakukan keesokan harinya setelah melakukan latihan PMR dan GI. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor mual dan muntah antara pra dan pasca intervensi PMR dan GI ($p = 0,0001$). Sebelum intervensi latihan PMR dan GI jumlah responden yang mengalami mual muntah dengan skor sedang sebanyak 1 orang (9,1%), skor berat sebanyak 5 orang (45,5%) dan skor sangat berat sebanyak 5 orang (45,5%). Setelah intervensi latihan PMR dan GI yang dilakukan selama 4 hari

terlihat tidak ada lagi responden yang mengalami mual muntah pada skor berat dan sangat berat dengan nilai $p = 0.0001$. dibandingkan dengan pada hari 1 pemberian intervensi latihan PMR dan GI responden paling banyak yang mengalami mual muntah pada skor berat sebanyak 6 orang (54.5%) Sehingga dapat disimpulkan PMR dan GI memiliki efek signifikan pada penurunan mual dan muntah pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

PEMBAHASAN

Dari hasil literatur *review* terhadap lima artikel, dapat dijelaskan bahwa intervensi komplementer *Guided Imagery* (GI) dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif untuk menurunkan kelelahan pada pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi diberikan sebanyak 4 hari dengan durasi 25 menit atau frekuensi 2x1 hari (Charalambous, 2016). *Guided Imagery* (GI) didefinisikan sebagai suatu proses kognitif yang memanfaatkan imajinasi untuk membawa tanggapan pikiran atau tubuh positif yang merangsang indera (Shahriari et al., 2017). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didefinisikan sebagai teknik bergantian tegang dan santai kelompok otot dalam urutan seluruh tubuh untuk mendorong relaksasi, keadaan bebas dari ketegangan kecemasan dan kerangka otot (Shahriari et al., 2017).

Latihan PMR dan GI yang diberikan selama 4 hari dengan durasi 25 menit dengan frekuensi dua kali setiap hari bertujuan untuk menilai peningkatan status fungsional yaitu dimensi fisik, psikologis, dan sosial setelah pemberian intervensi PMR pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Terlihat adanya perbaikan terhadap kelelahan yang merupakan bagian dari dimensi fisik dengan adanya peningkatan aktivitas fungsi fisik pasien (Ryani, 2016). Rata-rata penurunan skor skala kelelahan secara signifikan terjadi di hari kedua dan ketiga intervensi post kemoterapi karena relaksasi otot tubuh dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik sehingga terjadi penurunan pada kecemasan, stress, dan peningkatan terhadap kualitas tidur yang pada akhirnya memperbaiki

kondisi kelelahan yang dialami pasien kanker yang menjalani kemoterapi HPA (Jahani, 2016).

Proses dari GI dan PMR memiliki efek secara tidak langsung terhadap kelelahan dengan adanya peningkatan rasa nyaman dalam kondisi relaksasi selama latihan diberikan. Terapi GI membimbing pasien untuk memikirkan hal-hal yang indah dan dapat membuat pasien merasa nyaman dan bahagia. Hal ini akan menstimulasi pelepasan endorfin ke seluruh tubuh. Efek dari pelepasan endorfin akan meningkatkan perasaan damai, mengurangi stres, dan pada akhirnya akan membuat otot menjadi lebih rileks (Karagozoglu et al., 2012). Efektivitas GI dan PMR dalam meningkatkan kondisi fisik dan psikologis pasien kanker yang menjalani kemoterapi menunjukkan adanya peningkatan rasa nyaman dan penurunan kejadian mual dan muntah setelah mendengarkan suara alam (seperti air yang mengalir atau burung bernyanyi) dan dipandu perawat untuk membayangkan hal yang indah selama 10 menit. Terjadinya relaksasi dalam tubuh dipengaruhi oleh kerja sistem saraf, terutama sistem saraf otonom yaitu sistem saraf simpatis. Ketika terjadi stress akan mempengaruhi sistem limbik sebagai *self-regulating center* di hipotalamus yang merangsang kelenjar pituitary anterior meningkatkan produksi ACTH. Ketika terjadi peningkatan ACTH akan merangsang korteks adrenal untuk meningkatkan produksi kortisol dan medulla adrenal yang kemudian menstimulasi produksi epineprin dan norepineprin. Sehingga hal ini akan meningkatkan konsumsi oksigen, tekanan darah dan denyut nadi. Dan sebaliknya, ketika terjadi respon relaksasi produksi ACTH akan menurun sehingga merangsang korteks adrenal untuk menurunkan produksi kortisol dan merangsang medulla adrenal untuk menurunkan produksi epineprin dan norepineprin. Sehingga hal ini akan menurunkan konsumsi oksigen, tekanan darah dan denyut nadi yang pada akhirnya menurunkan perasaan kelelahan (Park et al., 2013).

Pemberian GI dan PMR pada penderita kanker mayoritas berada pada nilai tengah (median). Hasil penelitian terhadap pemberian GI

dan PMR pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi mengalami penurunan pada kategori ringan.

Dalam literatur *review* ini, 5 artikel menjelaskan pemberian GI dan PMR. Aplikasi ini bermanfaat dalam mengurangi kecemasan dan stress. Pasien kanker yang melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Guided Imagery* (GI) merupakan intervensi komplementer non-invasif yang efektif dalam menurunkan kelelahan (Charalambous, 2015) merupakan teknik peregangan dan relaksasi yang sistematis dan berkelanjutan pada otot hingga seluruh tubuh sampai pada tahap relaks (Shahriari et al., 2017).

Dalam pemberian *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Guided Imagery* (GI) yang dilakukan secara rutin dan teratur sangat berdampak terhadap pengurangan kecemasan. GI dan PMR dapat dilakukan dengan mudah, GI diberikan setelah latihan PMR selama 10 menit. Pasien dibimbing oleh perawat untuk membayangkan dan memikirkan hal yang menarik atau dianggap indah oleh pasien. Suara alam diperdengarkan kepada pasien untuk membantu proses relaksasi selama terapi. Pengukuran skala kelelahan dilakukan sebelum dan satu hari setelah pemberian latihan PMR, sedangkan PMR dilakukan pada pagi hari dan sore hari selama 15 menit setiap sesi. Dapat dilakukan dimana saja serta kapan saja, tidak memerlukan biaya yang mahal, dan yang pasti memiliki manfaat untuk para penderita kanker (Anisa, 2018)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode keperawatan komplementer dengan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Guided Imagery* (GI) efektif dalam mengurangi kelelahan pada pasien Kanker yang menjalani Kemoterapi.

Saran

Saran untuk pelaksanaan *literature review* selanjutnya diantaranya : a) kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel lebih rinci agar

literature review selanjutnya lebih fokus, dan b) *database* yang digunakan lebih bervariasi agar didapatkan artikel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, N. R., & Al, E. (2018). Efektivitas Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* dan *Guided Imagery* Terhadap Kelelahan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Regional Wilayah Indonesia Timur. *JIKKHC*, 02(02), 109–114.
- Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., Marcou, Y., Kitsios, P., & Paikousis, L. (2016). *Guided Imagery And Progressive Muscle Relaxation as a Cluster of Symptoms Management Intervention in Patients Receiving Chemotherapy: A Randomized Control Trial*. *PLOS ONE*, 2(23), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156911>
- Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., & Paikousis, L. (2015). *A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as Anxiety Reducing Interventions in Breast and Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1–10.
- Nurwaidah, et al., (2018). Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Guided Imagery* (GI) Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Regional Wilayah Indonesia Timur. *JIKKHC*, 02(02), 115–119.
- Richy, Z., Rachmawati, R., & Syam, Y. (2018). Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Kecemasan pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 7(2), November 2018, 101-221.
- Yoo, H. J., & Kim, W. K. (2005). Efficacy Of *Progressive Muscle Relaxation Training And Guided Imagery In Reducing Chemotherapy Side Effects In Patients With Breast Cancer*

And In Improving Their Quality Of Life,
826–833. <https://doi.org/10.1007/s00520-005-0806-7>

Tabel 1. Tabel *Literature Review*

Peneliti & Tahun	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur penelitian	Temuan
Andreas charalambous, margarita giannakopoulou, evaggelos bozas, yiola marcou, petros kitsios, lefkios paikousis. (2016)	Guided imagery and progressive muscle relaxation as a cluster of symptoms management intervention in patients receiving chemotherapy: a randomized control trial	208 pasien sama-sama diberikan baik dalam intervensi atau kelompok kontrol.	Intervensi termasuk latihan pernapasan 2 menit, diikuti dengan 10 menit progresif latihan relaksasi otot dan menyenangkan sesi citra dipandu 15 menit.	Kelompok kontrol hanya menerima biasa (standar) pengobatan seperti ini dijelaskan dalam pedoman internasional untuk masing-masing gejala yang dilaporkan yaitu untuk kegelisahan dan depresi pertemuan mingguan dengan pusat psikolog, untuk mual, muntah dan muntah pasien diobati.	Penelitian awal yang menyertai bahwa pasien akan hanya pengalaman 3 sesi dari gi dan pmr diawasi. Namun, tim peneliti memutuskan bahwa untuk meningkatkan efektivitas intervensi satu sesi lebih diawasi harus ditambahkan selain yang tanpa pengawasan. Oleh karena itu pasien mengalami 4 sesi tanpa pengawasan mingguan diawasi dan harian GI dan PMR berdasarkan naskah yang diperkaya dengan pendengaran, taktil dan gambar penciuman dan disertai dengan musik lembut disamakan dengan gelombang alpha pulsa.	Temuan dari penelitian ini memberikan bukti bahwa terkait kemoterapi mual, muntah dan muntah-pengalaman, kejadian dan kesusahannya secara signifikan lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.
Andreas Charalambous, Margarita Giannakopoulou, Evangelos Bozas, and Lefkios Paikousis (2015)	A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as	Sampel terdiri dari 104 laki-laki (52 pada kelompok intervensi dan 52 pada kelompok kontrol) dan 104 perempuan (52 pada kelompok intervensi) masing-masing	Kelompok intervensi menerima 4 sesi PMR dan GI yang diawasi selain profil uji coba harian. Pengingat harian (pesan teks) diberikan kepada pasien dalam kelompok intervensi untuk mengingatkan mereka dalam	Kelompok kontrol menerima perawatan standar (pertemuan mingguan dengan psikolog pusat). Setelah intervensi, para peserta diminta untuk menggambarkan pengalaman mereka dan berdasarkan pergantian ini dibuat pada naskah	Kedua kelompok dinilai pada awal dan pada akhir periode intervensi tiga minggu untuk tingkat kecemasan dan depresi mereka dengan skala divalidasi Yunani. Kecemasan sebagai hasil utama dinilai oleh Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) dan depresi	Direkam oleh pasien dalam buku harian mereka, menjadi jelas bahwa intervensi diterima dengan baik dan digunakan secara konsisten oleh pasien. Kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor depresi rata-rata dari

<p>Anxiety Reducing Intervention s in Breast and Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy</p>	<p>pasien yang didiagnosis dengan kanker prostat dan kanker payudara.</p>	<p>mempraktikkan PMR dan GI setiap hari pada waktu yang bersamaan. Dalam konteks penelitian ini, GI didefinisikan sebagai proses kognitif yang memanfaatkan imajinasi untuk menghasilkan respons pikiran / tubuh yang positif yang merangsang indera. PMR didefinisikan sebagai teknik kelompok otot tegang dan santai bergantian secara berurutan di seluruh tubuh untuk menginduksi relaksasi, keadaan bebas dari kecemasan dan ketegangan otot rangka. Setelah intervensi, para peserta diminta untuk menggambarkan pengalaman mereka dan berdasarkan pergantian ini dibuat pada naskah GI sementara tidak ada perubahan yang ditunjukkan untuk PMR atau latihan pernapasan. Setelah perubahan diintegrasikan, tes akhir untuk kelompok yang sama diikuti.</p>	<p>GI sementara tidak ada perubahan yang ditunjukkan untuk PMR atau latihan pernapasan. Setelah perubahan diintegrasikan, tes akhir untuk kelompok yang sama diikuti. Tidak ada perubahan lebih lanjut yang ditunjukkan. Versi terakhir intervensi termasuk latihan pernapasan 2 menit, diikuti dengan latihan PMR 10 menit dan sesi GI menyenangkan 15 menit.</p>	<p>4 Evidence-Based Complementary dan Pengobatan Alternatif diukur oleh Beck Depression Interview II (BDI-II). Zung SAS adalah 20-item, kuesioner laporan diri yang mengukur keberadaan dan besarnya gejala berbasis kecemasan. BDI-II terdiri dari 21 item yang masing-masing dirancang untuk menilai gejala spesifik yang umum di antara orang dengan depresi.</p>	<p>awal (39,07 ± 9,9) menjadi 3 minggu setelah intervensi (21,35 ± 8,5) sementara kelompok kontrol menunjukkan peningkatan skor depresi rata-rata dari awal (25,39 ± 17,5) menjadi 3 minggu. Setelah intervensi (37.10 ± 12.3). Intervensi berarti perubahan skor depresi secara signifikan berbeda dibandingkan dengan kontrol ($b = -29,4$ $p < 0,001$). Berdasarkan distribusi pasien berkenaan dengan kategori depresi (minimal, ringan, sedang, dan berat), untuk kelompok intervensi, hanya 1 orang mengalami depresi minimal dan setelah intervensi jumlahnya meningkat menjadi 12. Depresi parah diamati pada 89 orang sementara setelah intervensi jumlahnya turun menjadi 20. Bertolak belakang dengan kelompok intervensi, pada kelompok kontrol</p>
---	---	---	--	--	--

<p>Hee J. Yoo, Se H. Ahn, Sung B. Kim, Woo K. Kim, dan Oh S. Han (2005)</p> <p>Efficacy of Progressive Muscle Relaxation Training and Guided Imagery in Reducing Chemotherapy Side Effects in Patients with Breast Cancer and in Improving Their Quality of Life</p>	<p>30 pasien yang menjalani kemoterapi dengan kanker payudara diacak untuk kelompok PMRT dan 30 untuk kelompok kontrol GI.</p>	<p>Tidak ada perubahan lebih lanjut yang ditunjukkan. Versi terakhir intervensi termasuk latihan pernapasan 2 menit, diikuti dengan latihan PMR 10 menit dan sesi GI menyenangkan 15 menit.</p> <p>Kedua kelompok kontrol dan eksperimental terlihat 1 jam sebelum dimulainya kemoterapi dan dipandu ke ruangan yang sunyi. Semua pasien menyelesaikan kuesioner yang berkaitan dengan emosi negatif mereka (kecemasan, depresi, dan permusuhan) dan kualitas hidup. Kemudian responden akan diberikan intervensi sesuai kelompok. Pasien kelompok eksperimen dibawa ke ruang pelatihan relaksasi sekitar 1 jam sebelum menerima perawatan CT. Setiap pasien juga menerima kaset dengan catatan sesi PMRT pertamanya sendiri untuk digunakan di rumah.</p>	<p>Kelompok kontrol terdiri dari pasien yang tidak berpartisipasi dalam PMRT dan GI, menjalani perawatan CT yang sama, atau mengisi formulir laporan diri yang sama di rumah sakit dan di rumah. Kelompok kontrol menerima perawatan antiemetik sesuai dengan protokol standar 30 menit sebelum kemoterapi.</p>	<p>Daftar Periksa Multiple Affect Adjective (MAACL) adalah indeks laporan kecemasan (20 item), depresi (20 item), dan permusuhan (30 item). Peserta menandai tingkat pengaruh mereka untuk setiap item pada skala ya / tidak</p>	<p>orang yang melaporkan sedang (16-26) dan depresi berat (47-80) meningkat pada periode setelah intervensi.</p> <p>Pasien yang menerima PMRT dan GI menunjukkan peningkatan yang dapat diandalkan dalam pengukuran ANV dan PNV yang dilaporkan sendiri, baik di rumah sakit dan di rumah. Melayani perawat juga melaporkan bahwa kelompok PMRT dan GI menunjukkan lebih sedikit mual dan muntah daripada kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa PMRT dan GI memiliki efek positif pada pasien dengan kanker payudara, mengurangi ANV dan PNV dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan jumlah pasien yang relatif</p>
--	--	--	---	--	---

Nurul Rezki Anisa, Elly L. Sjattar, Moh. Syafar Sangkala, H. Nur Kamar, Nur (2018)	Efektifitas Penerapan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dan <i>Guided Imagery</i> Terhadap Kelelahan Pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Regional Wilayah Indonesia Timur	11 pasien yang diintervensi selama 7 hari. Data yang dikumpulkan meliputi data demografi (umur, jenis kelamin, jenis kanker, siklus kemoterapi) dan skala kelelahan.	Setiap pasien dalam kelompok eksperimen menerima sesi PMRT dan GI dengan terapis 1 jam sebelum pemberian kemoterapi (di rumah sakit) dan pada setiap siklus kemoterapi berikutnya (di rumah sakit), untuk total enam sesi PMRT dan GI. Kelompok PMRT dan GI menerima pengobatan antiemetik sesuai dengan protokol standar 30 menit sebelum kemoterapi. Latihan PMR diberikan pada pasien selama 7 hari. Setiap pasien melakukan PMR dua kali dalam sehari (satu kali disupervisi dan satu kali tidak disupervisi atau dilakukan mandiri). PMR dilakukan pada pagi hari dan sore hari selama 15 menit setiap sesi.	GI diberikan setelah latihan PMR selama 10 menit. Pasien dibimbing oleh perawat untuk membayangkan dan memikirkan hal yang menarik atau dianggap indah oleh pasien. Suara alam diperdengarkan kepada pasien untuk membantu proses relaksasi selama terapi. Pengukuran skala kelelahan dilakukan sebelum dan satu hari setelah pemberian latihan PMR dan GI	Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner skala kelelahan. Data yang diperoleh dari pasien dianalisis secara univariat (distribusi frekuensi) dan bivariat (uji Friedman) pre dan post intervensi.	kecil dan tindak lanjut yang relatif singkat. Oleh karena itu diperlukan peningkatan jumlah kasus dan tindak lanjut selama minimal 1 tahun. Temuan ini dapat mengungkapkan metode hemat waktu dan hemat biaya untuk mengurangi ANV dan PNV pada pasien dengan kanker payudara yang menerima CT. Penelitian ini menemukan bahwa penurunan skala kelelahan pasien yang menjalani kemoterapi dipengaruhi oleh latihan PMR dan GI yang diberikan selama 4 hari dengan durasi 25 menit dengan frekuensi dua kali setiap hari. Rata-rata penurunan skor skala kelelahan secara signifikan terjadi di hari kedua dan ketiga intervensi post kemoterapi ($p=0.0001$). Ada pengaruh yang signifikan dari relaksasi otot progresif
--	--	--	---	--	---	--

<p>Nurwahidah, Elly L. Sjattar, Moh. Syafar Sangkala, H. Nur Kamar, Nurul Rezki Anisa, Nur Febrianti, Wahyuna Sahmar. (2018)</p>	<p>Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Dan Guided Imagery (GI) Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Dirumah Sakit Regional Wilayah Indonesia Timur</p>	<p>11 pasien yang menjalani kemoterapi L1AD di RS Dr. Wahidin Sudrohusodo, Makasar</p>	<p>Responden diajarkan cara pelaksanaan PMR dan GI serta dianjurkan untuk melakukan latihan 2 kali sehari selama 4 hari.</p>	<p>Tidak ada</p>	<p>Sebelum dilakukan perlakuanresponden melakukan pengisian kuesioner terlebih dahulu, kemudian diberikan perlakuan 2 kali sehari selama 4 hari melakukan PMR dan GI. Pengukuran mual dan muntah dilakukan keesokan harinya setelah melakukan latihan PMR dan GI.</p>	<p>dan citra yang dipandu untuk mengurangi kelelahan pasien kanker yang menjalani kemoterapi. PMR dan GI memiliki efek signifikan pada penurunan mual dan muntah pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi</p>
--	--	--	--	------------------	---	---
