

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN TERAPI**  
***PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* MELALUI**  
**PERAN KELUARGA SEBAGAI *CO-THERAPIST***  
**PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan**  
**Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2026**



Oleh :

**NYOMAN RAYNITA JINARTI**  
**P07120325096**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**  
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**  
**TAHUN 2026**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN TERAPI  
*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* MELALUI  
PERAN KELUARGA SEBAGAI *CO-THERAPIST*  
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan  
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2026**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners  
Jurusan Keperawatan**

**Oleh :**

**NYOMAN RAYNITA JINARTI  
P07120325096**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
TAHUN 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN TERAPI  
*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* MELALUI  
PERAN KELUARGA SEBAGAI *CO-THERAPIST*  
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan  
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2026

Diajukan Oleh :

NYOMAN RAYNITA JINARTI  
P07120325096

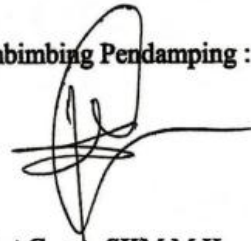
TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Prof. Dr. K. A. Henny Achjar., SKM., M.Kep. Sp.Kom  
NIP. 196603211988032001

Pembimbing Pendamping :



I Ketut Gama, SKM., M.Kes  
NIP. 196202221983091001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukaria, S.Kep., Ners., M.Kep.  
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS**  
**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN TERAPI**  
***PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* MELALUI**  
**PERAN KELUARGA SEBAGAI *CO-THERAPIST***  
**PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan  
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2026

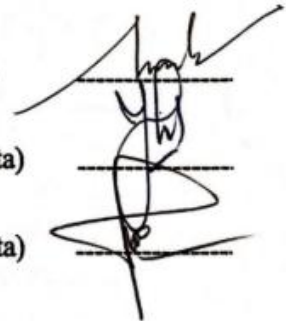
Diajukan Oleh :

**NYOMAN RAYNITA JINARTI**  
**P07120325096**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**  
**PADA HARI : KAMIS**  
**TANGGAL : 21 MEI 2026**

**TIM PENGUJI :**

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. <u>Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes</u><br>NIP.196508111988031002               | (Ketua)   |
| 2. <u>Dr. Agus Sri Lestari, S.ST, S Kep, Ns, M.Erg</u><br>NIP. 196408131985032002 | (Anggota) |
| 3. <u>Dr. I Wayan Suardana, S. Kep, Ns, M.Kep</u><br>NIP. 197201091996031001      | (Anggota) |



**MENGETAHUI**  
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



**I Made Sukaria, S.Kep., Ners., M.Kep.**  
**NIP. 196812311992031020**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nyoman Raynita Jinarti

NIM : P07120325096

Program Studi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025/2026

Alamat : Jln. Dukuh Sari Gg. Banteng, Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Melalui Peran Keluarga Sebagai *Co-Therapist* Pada Pasien Kanker Payudara” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya** orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir Semester ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Denpasar,  
Yang membuat pernyataan



(Nyoman Raynita Jinarti)  
NIM.P07120325096

**ANXIETY NURSING CARE WITH PROGRESSIVE MUSCLE  
RELAXATION THERAPY THROUGH THE ROLE  
OF THE FAMILY AS A CO-THERAPIST  
IN BREAST CANCER PATIENTS**

***The study was conducted in the working area of the UPTD Puskesmas IV South  
Denpasar Health Office of South Denpasar District in 2026***

***Nyoman Raynita Jinarti***

*Nurse Profession Study Program, Ministry of Health, Denpasar*

*Email: raynita1107@gmail.com*

**ABSTRACT**

*Anxiety is a psychological problem that is often experienced by breast cancer patients due to the disease process and long-term treatment. This condition can affect the quality of life, adherence to treatment, and psychological well-being of patients if not treated adequately. This Final Scientific Paper aims to find out the application of anxiety nursing care with Progressive Muscle Relaxation therapy through the role of the family as a co-therapist in breast cancer patients. The method used is a descriptive case study with a nursing process approach in two breast cancer patients in the UPTD Puskesmas IV South Denpasar Working Area in 2026. PMR intervention was carried out 3 days in a row for ±15 minutes by involving the family as an active role in providing emotional support and motivation during therapy. The results showed a decrease in anxiety levels based on the HARS score, patient 1 experienced a decrease in score from 22 to 9 and patient 2 from 26 to 18. The involvement of the family as a co-therapist helps to increase the patient's sense of security and comfort during treatment. In conclusion, PMR therapy with a family role can help reduce anxiety in breast cancer patients. It is recommended that therapy with an active family role be applied as a nonpharmacological intervention to help lower anxiety levels in breast cancer patients.*

**Keywords :** *Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Family*

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN TERAPI  
*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* MELALUI  
PERAN KELUARGA SEBAGAI *CO-THERAPIST*  
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan  
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2026**

**Nyoman Raynita Jinarti**

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : raynita1107@gmail.com

**ABSTRAK**

Ansietas merupakan masalah psikologis yang sering dialami pasien kanker payudara akibat proses penyakit dan pengobatan jangka panjang. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, kepatuhan terhadap pengobatan, serta kesejahteraan psikologis pasien apabila tidak ditangani secara adekuat. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk mengetahui penerapan asuhan keperawatan ansietas dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation* melalui peran keluarga sebagai *co-therapist* pada pasien kanker payudara. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan pada dua pasien kanker payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan tahun 2026. Intervensi PMR dilakukan 3 hari berturut-turut selama  $\pm 15$  menit dengan melibatkan keluarga sebagai peran aktif dalam memberikan dukungan emosional dan motivasi selama terapi. Hasil menunjukkan terjadi penurunan tingkat ansietas berdasarkan skor HARS, pasien 1 mengalami penurunan skor dari 22 menjadi 9 dan pasien 2 dari 26 menjadi 18. Keterlibatan keluarga sebagai *co-therapist* membantu meningkatkan rasa aman dan kenyamanan pasien selama menjalani pengobatan. Kesimpulannya, terapi PMR dengan peran keluarga mampu membantu menurunkan ansietas pada pasien kanker payudara. Disarankan agar terapi dengan peran keluarga aktif diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat ansietas pada pasien kanker payudara.

**Kata Kunci** : Ansietas, *Progressive Muscle Relaxation*, Keluarga

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat anugerah dan tuntunan-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Melalui Peran Keluarga Sebagai *Co-Therapist* Pada Pasien Kanker Payudara” tepat waktu. Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha penulis sendiri, melainkan juga berkat dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.Ners., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, sudah memberikan banyak kesempatan serta bimbingan serta semangat dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
3. Ibu Nengah Runiari, S.Pd., S.Kp., M.Kep., Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan banyak bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
4. Ibu Prof. Dr. K.A. Henny Achjar, SKM., M.Kep, Sp.Kom, selaku pembimbing utama yang telah memberikan banyak pengetahuan, bimbingan dengan baik, serta masukan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

5. Bapak I Ketut Gama, SKM.,M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan banyak pengetahuan, bimbingan dengan baik, serta masukan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini
6. Bapak Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes, selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
7. Ibu Dr. Agus Sri Lestari, S.ST, S. Kep, Ns, M. Erg, selaku penguji kedua saya yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
8. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S. Kep, Ns, M.Kep, Selaku penguji ketiga saya yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
9. Pihak UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan yang telah memberikan kesempatan peneliti dalam proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
10. Orang tua yang sudah mendanai kuliah hingga akhir dan selalu memberikan semangat dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
11. Semua pihak yang sudah berpartisipasi pada saat penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Denpasar,

2026

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penulisan .....	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Dasar Kanker Payudara.....	12
B. Konsep Dasar Ansietas.....	18
C. Konsep Dukungan Keluarga .....	21
D. Konsep <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	25
E. Asuhan Keperawatan pada Kanker Payudara dengan Ansietas.....	27
F. Jurnal Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dengan Peran Keluarga Berdasarkan Analisis PICOT.....	33
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA .....	36
A. Pengkajian Keperawatan .....	36
B. Analisis Keperawatan .....	45

C. Diagnosis Keperawatan .....	47
D. Intervensi Keperawatan .....	48
E. Implementasi Keperawatan .....	50
F. Evaluasi Keperawatan.....	67
BAB IV PEMBAHASAN.....	69
A. Analisis Asuhan Keperawatan Pasien dengan Ansietas .....	69
B. Analisis Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Melalui Peran Keluarga Sebagai <i>Co - Therapist</i> pada Asuhan Keperawatan dengan Masalah Ansietas .....	76
C. Keterbatasan.....	78
BAB V PENUTUP.....	79
A. Simpulan.....	79
B. Saran .....	80
DAFTAR PUSTAKA .....	82
LAMPIRAN.....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rencana Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Melalui Peran Keluarga Sebagai <i>Co-Therapist</i> Pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan 2026 .....	30
Tabel 2	Analisis Jurnal Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dengan Dukungan Keluarga Berdasarkan Analisis PICOT .....	33
Tabel 3	Identitas Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	36
Tabel 4	Keluhan Utama Pasien Kanker Payudara Ny. S dan Ny. M di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	37
Tabel 5	Riwayat Kesehatan Ny. S dan Ny. M dengan Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	37
Tabel 6	Genogram keluarga Ny. S dan Ny. M dengan Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	39
Tabel 7	Terapi Obat Ny. S dan Ny. M dengan pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	40
Tabel 8	Pemeriksaan Fisik Ny. S dan Ny. M dengan Penyakit Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Kota Denpasar Tahun 2026 .....	40
Tabel 9	Data Biologis – Psikologis – Sosial - Spiritual pada Ny. S dan Ny. M dengan Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2026 .....	42
Tabel 10	Analisa Data Asuhan Keperawatan Ansietas pada Pasien 1 dengan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Melalui Peran Keluarga Sebagai <i>Co-Therapist</i> Pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	45
Tabel 11	Analisa Data Asuhan Keperawatan Ansietas pada Pasien 2 dengan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Melalui Peran Keluarga Sebagai <i>Co-Therapist</i> Pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	46
Tabel 12	Intervensi Keperawatan pada Ny. S dan Ny. M dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	48
Tabel 13	Implementasi Keperawatan Ansietas pada Pasien 1 (Ny. S) dengan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Melalui Peran Keluarga Sebagai <i>Co-</i>	

	<i>Therapist</i> Pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	50
Tabel 14	Implementasi Keperawatan Ansietas pada Pasien 2 (Ny. M) dengan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Melalui Peran Keluarga Sebagai <i>Co-Therapist</i> Pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026 .....	59
Tabel 15	Evaluasi Keperawatan pada Pasien 1 (Ny. S) Asuhan Keperawatan Ansietas dengan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Melalui Peran Keluarga Sebagai <i>Co-Therapist</i> Pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026.....	67
Tabel 16	Evaluasi Keperawatan pada Pasien 2 (Ny. M) Asuhan Keperawatan Ansietas dengan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Melalui Peran Keluarga Sebagai <i>Co-Therapist</i> Pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2026.....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Stadium Kanker Payudara .....	15
Gambar 2 Genogram Keluarga Ny. S.....	39
Gambar 3 Genogram Keluarga Ny. M .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Karya Ilmiah Akhir Ners.....	87
Lampiran 2	Anggaran Penelitian.....	88
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	89
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan ( <i>Informed Consent</i> ).....	90
Lampiran 5	SOP Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Dengan Dukungan Keluarga.....	92
Lampiran 6	Kuisisioner Tingkat Ansietas .....	95
Lampiran 7	Surat Keterangan Studi Pendahuluan .....	99
Lampiran 8	Surat Ijin Penelitian .....	102
Lampiran 9	Dokumentasi.....	105
Lampiran 10	Bukti Penyelesaian Administrasi.....	107
Lampiran 11	Lembar Bimbingan KIAN.....	108
Lampiran 12	Hasil Uji Turnitin.....	109
Lampiran 13	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	111