KARYA TULIS IMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN KELETIHAN DENGAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) PADA NY. M DENGAN KANKER PAYUDARA DI RUANG JEPUN RSUD BALI MANDARA

Oleh:
KADEK AYU ANANDA REDITA DARMA
NIM. P07120325052

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026

KARYA TULIS IMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN KELETIHAN DENGAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) PADA NY. M DENGAN KANKER PAYUDARA DI RUANG JEPUN RSUD BALI MANDARA

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

Oleh:

KADEK AYU ANANDA REDITA DARMA
NIM. P07120325052

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN KELETIHAN DENGAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) PADA NY. M DENGAN KANKER PAYUDARA DI RUANG JEPUN RSUD BALI MANDARA

Diajukan Oleh:

KADEK AYU ANANDA REDITA DARMA
NIM. P07120325052

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:	Pembimbing Pendamping:
I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep	Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep., M.Pd
NIP. 196812311992031020	NIP. 196709281990031001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

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

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS IMIAH AKHIR NERS

ASUHAN KEPERAWATAN KELETIHAN DENGAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) PADA NY. M DENGAN KANKER PAYUDARA DI RUANG JEPUN RSUD BALI MANDARA

Diajukan Oleh:

KADEK AYU ANANDA REDITA DARMA
NIM. P07120325052

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 02 JUNI 2026

TIM PENGUJI :

1. I Dw. Pt. Gd. Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.,Sp.MB (Ketua Penguji) .....
   NIP. 197108141994021001
2. I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis. (Anggota Penguji) .....
   NIP. 196512311987031015
3. Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep., Ns.,M.Kes. (Anggota Penguji) .....
   NIP. 19610624198732002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKKES KEMENKES DENPASAR

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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Kadek Ayu Ananda Redita Darma
NIM	: P07120325052
Program Studi	: Profesi Ners
Jurusan	: Keperawatan
Tahun Akademik	: 2026
Alamat	: Jl. Tukad Pancoran Gang IV Blok G No. 1, Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul "Asuhan Keperawatan Keletihan dengan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada Ny. M dengan Kanker Payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara" adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners 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 mestinya.

Denpasar, 20 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Kadek Ayu Ananda Redita Darma
NIM. P07120325052

ASUHAN KEPERAWATAN KELETIHAN DENGAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) PADA NY. M DENGAN KANKER PAYUDARA DI RUANG JEPUN RSUD BALI MANDARA

Kadek Ayu Ananda Redita Darma

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: dekananda752@gmail.com

ABSTRAK

Keletihan akibat kanker atau *cancer related fatigue* adalah sebuah keadaan subjektif berupa perasaan lelah berkepanjangan yang berkaitan dengan kanker dan pengobatannya. Keletihan dapat mempengaruhi fungsi fisik dan emosional, serta menurunkan kualitas hidup pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan keletihan dengan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) pada pasien kanker payudara di RSUD Bali Mandara Tahun 2026. Hasil pengkajian keperawatan ditemukan pasien mengeluh badannya lemas dan tidak ada tenaga untuk bangun dari tempat tidur, merasa lelah setelah bangun tidur, mengeluh lelah, tampak dibantu saat ke kamar mandi, tampak lesu dan pucat, tampak lebih sering berbaring dan tidur pada pagi dan siang hari. Diagnosis keperawatan yang dirumuskan adalah keletihan berhubungan dengan program perawatan jangka panjang. Rencana keperawatan mengacu pada SLKI dengan tingkat keletihan menurun dan SIKI dengan intervensi utama manajemen energi, edukasi aktivitas/istirahat dan intervensi pendukung terapi relaksasi. Intervensi inovasi yang dilakukan adalah terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) yang dilakukan selama 15 – 20 menit sebanyak 1 kali selama 3 hari berturut-turut. Implementasi dilakukan selama 3x24 jam sesuai rencana. Evaluasi keperawatan menunjukkan tujuan tercapai dibuktikan dengan tercapainya seluruh luaran yang sudah ditetapkan. Kesimpulannya, terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dapat menjadi intervensi yang digunakan untuk menurunkan tingkat keletihan pada pasien kanker payudara.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan, Keletihan, Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

NURSING CARE FOR FATIGUE WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) THERAPY IN MRS. M WITH BREAST CANCER AT JEPUN WARD OF BALI MANDARA REGIONAL GENERAL HOSPITAL

ABSTRACT

Cancer-related fatigue (CRF) is a persistent, subjective exhaustion caused by malignancy or its treatment, significantly impacting physical functioning and quality of life. This study aimed to describe nursing care for fatigue using Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy in a breast cancer patient at the Bali Mandara Regional General Hospital in 2026. The nursing assessment results showed that the patient complained of weakness and lack of energy to leave the bed, felt tired after waking up, complained of fatigue, appeared to need assistance when going to the bathroom, looked weak and pale, and appeared to spend more time lying down and sleeping during the morning and afternoon. The nursing diagnosis formulated was fatigue related to physiological conditions (anemia). The nursing care plan referred to the Indonesian Nursing Outcomes Standards (SLKI) with the expected outcome of decreased fatigue levels and the Indonesian Nursing Intervention Standards (SIKI) with interventions including energy management, activity/rest education, and relaxation therapy. The innovative intervention implemented was Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy, performed for 15 – 20 minutes once daily for 3 consecutive days. The implementation was carried out for 3 × 24 hours according to the plan. The nursing evaluation showed that all the predetermined outcomes were achieved. In conclusion, Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy can be used as an intervention to reduce fatigue in breast cancer patients.

Keywords: *Nursing Care, Fatigue, Progressive Muscle Relaxation*

RINGKASAN PENELITIAN

ASUHAN KEPERAWATAN KELETIHAN DENGAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) PADA NY. M DENGAN KANKER PAYUDARA DI RUANG JEPUN RSUD BALI MANDARA

Kanker merupakan penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali pada organ atau jaringan tubuh (WHO, 2025). Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia dengan hampir 10 juta kematian pada tahun 2020. Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan angka kejadian tertinggi pada perempuan di dunia, yaitu sebanyak 2,26 juta kasus dan menyebabkan 685.000 kematian (WHO, 2025). Di Indonesia, kanker payudara menempati urutan pertama dengan 209.748 kasus dan 66.271 kasus baru atau 16,2% dari total kasus kanker baru pada tahun 2022 (Global Cancer Observatory, 2024). Di Provinsi Bali, tahun 2024 ditemukan 246 perempuan usia 30–50 tahun dengan tumor atau benjolan payudara dan 16 orang dicurigai menderita kanker payudara (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2024). Sementara itu, hasil studi pendahuluan di RSUD Bali Mandara menunjukkan terdapat 253 kasus kanker payudara sepanjang tahun 2025, dengan penambahan 144 kasus baru pada Januari–Maret 2026.

Kanker memberikan dampak signifikan terhadap seluruh aspek kehidupan penderita, baik secara fisik maupun psikologis. Keletihan atau *fatigue* merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh pasien kanker (Noorden et.al., 2020). Keletihan pada pasien kanker berbeda dengan keletihan biasa karena bersifat persisten, tidak hilang dengan istirahat, dan dapat mempengaruhi fungsi fisik dan emosional, serta menurunkan kualitas hidup pasien (NCI, 2024). Penanganan

keletihan pada pasien kanker dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan salah satu penanganan keletihan yang dapat membantu mengurangi keletihan.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) dilakukan untuk mencapai relaksasi otot dengan cara memberikan tegangan pada kelompok otot tertentu, kemudian merilekskannya kembali sehingga ketegangan otot dapat berkurang (Riwayati, 2024). PMR bekerja dengan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. *Progressive muscle relaxation* membantu mengurangi keletihan dengan menurunkan hormon stres, menstabilkan aksis Hipotalamus–Pituitari–Adrenal (HPA), serta menurunkan ketegangan tubuh sehingga tubuh beralih ke kondisi relaksasi yang lebih hemat energi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keletihan dengan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) pada pasien kanker payudara di RSUD Bali Mandara Tahun 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif, yaitu menggambarkan secara mendalam penerapan asuhan keperawatan pada pasien kanker payudara dengan masalah keletihan. Teknik pengumpulan data melalui proses wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Proses asuhan keperawatan meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan tindakan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

Hasil pengkajian keperawatan pada pasien menunjukkan adanya keluhan merasa lelah, tidak ada tenaga untuk bangun dari tempat tidur, mengatakan masih

merasa lelah setelah bangun tidur, tampak dibantu untuk melakukan aktivitas rutin, tampak lesu, tampak lebih sering berbaring dan tidur pada pagi dan siang hari.

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah keletihan berhubungan dengan program perawatan jangka panjang dibuktikan dengan pasien mengeluh merasa lelah, tidak ada tenaga untuk bagun dari tempat tidur, masih merasa lelah setelah bangun tidur, tampak dibantu utuk melakukan aktivitas rutin, tampak lesu, tampak lebih sering berbaring dan tidur pada pagi dan siang hari.

Perencanaan keperawatan disusun dengan tujuan tingkat keletihan menurun dalam waktu 3 x 24 jam melalui intervensi utama manejemen energi, edukasi aktivitas/istirahat dan intervensi pendukung yaitu terapi relaksasi, serta intervensi inovasi yaitu terapi *progressive muscle relaxation* (PMR).

Implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari dengan memberikan tindakan sesuai intervensi yang telah direncanakan serta pemberian terapi PMR selama 15 – 20 menit. Terapi PMR dilakukan dengan meminta pasien mengikuti 15 gerakan yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara bergantian.

Evaluasi keperawatan menunjukkan tingkat keletihan menurun dibuktikan pada data subjektif pasien mengatakan rasa lelah sudah berkurang, merasakan badannya lebih segar, merasa lebih segar dan berenergi setelah bangun tidur. Data objektif yaitu wajah pasien tampak lebih segar dan pasien tampak dibantu untuk melakukan aktivitas rutin. Dengan demikian, masalah keletihan teratasi dan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) efektif digunakan sebagai terapi non-farmakologis dalam membantu menurunkan tingkat keletihan pada pasien kanker payudara.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kertha wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "**Asuhan Keperawatan Keletihan Dengan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Ny. M dengan Kanker Payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara**" tepat waktu sesuai dengan harapan.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Profesi Ners. Berkat bantuan, dorongan, dan arahan dari berbagai pihak, karya ilmiah akhir ners ini dapat terselesaikan sehingga melalui kesempatan ini peneliti 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 yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan karya ilmiah akhir ners ini sekaligus sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.

4. Bapak Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep., M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
5. Orang tua, kakak, dan adik peneliti yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
6. Teman-teman Profesi Ners B Politeknik Kesehatan Denpasar yang banyak memberikan motivasi pada peneliti.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa karya ilmiah akhir ners ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peniliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Denpasar, 4 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN JUDUL ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT v
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
RINGKASAN PENELITIAN viii
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xiii
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
1. Tujuan umum 5
2. Tujuan khusus 5
D. Manfaat Penelitian 6
1. Manfaat teoritis 6
2. Manfaat praktis 6
E. Metode Penyusunan KIAN 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
A. Konsep Dasar Kanker Payudara 8

1. Definisi kanker payudara 8
2. Faktor risiko kanker payudara 8
3. Patofisiologi kanker 11
4. Tanda dan gejala kanker payudara 12
5. Pemeriksaan penunjang 13
6. Penatalaksanaan kanker payudara 15
B. Masalah Keletihan Pada Pasien Kanker Payudara 18
1. Definisi keletihan 18
2. Penyebab keletihan 18
3. Tanda dan gejala keletihan 20
4. Mekanisme keletihan 20
C. Asuhan Keperawatan Keletihan Pada Pasien Kanker Payudara 21
1. Pengkajian keperawatan 21
2. Diagnosis keperawatan 23
3. Rencana keperawatan 25
4. Implementasi keperawatan 29
5. Evaluasi keperawatan 30
D. Konsep Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) 31
1. Pengertian *progressive muscle relaxation* 31
2. Mekanisme *progressive muscle relaxation* pada keletihan 32
3. Prosedur terapi *progressive muscle relaxation* 33
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA 36
A. Pengkajian Keperawatan 36
B. Diagnosis Keperawatan 37
C. Rencana Keperawatan 40
D. Implementasi Keperawatan 44

E. Evaluasi Keperawatan 46
BAB IV PEMBAHASAN 47
A. Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Masalah Keletihan 47
1. Pengkajian keperawatan 47
2. Diagnosis keperawatan 48
3. Rencana keperawatan 48
4. Implementasi keperawatan 49
5. Evaluasi keperawatan 50
B. Analisis Intervensi Pemberian Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Konsep *Evidence Based Practice* 51
BAB V PENUTUP 53
A. Simpulan 53
B. Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 56
LAMPIRAN – LAMPIRAN 60

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rencana Keperawatan Keletihan Pada Ny. M di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara Tahun 2026 26
Tabel 2 Analisa Data Keperawatan Keletihan Pada Ny.M di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara Tahun 2026 38
Tabel 3 Analisis Masalah Keperawatan Keletihan Pada Ny. M di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara 38
Tabel 4 Rencana Keperawatan Keletihan Pada Ny. M di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara Tahun 2026 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian 60
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian 61
Lampiran 3 Lembar Pemohonan Menjadi Responden 62
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai Peserta Penelitian 63
Lampiran 5 SOP *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) 67
Lampiran 6 Surat Ijin Studi Pendahuluan 72
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian 73
Lampiran 8 Bukti Penyelesaian Administrasi 74
Lampiran 9 Bukti Turnitin 75
Lampiran 10 Bukti Validasi Bimbingan 78
Lampiran 11 Asuhan Keperawatan 79
Lampiran 12 Dokumentasi Praktik 116
Lampiran 13 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository 117