
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF MENURUNKAN SKALA KELELAHAN (*FATIGUE*) PADA PASIEN KANKER PAYUDARA

Oleh

Harini¹, Edi Purwanto², Arifin Hidayat³

^{1,2,3}Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim, Indonesia

Email: ¹miaww1982@gmail.com

Article History:

Received: 08-11-2023

Revised: 06-12-2023

Accepted: 18-12-2023

Keywords:

Progressive Muscle Relaxation, Fatigue, Breast Cancer

Abstract: *The incidence of fatigue in breast cancer patients is higher than in other types of cancer, namely around 33% of breast cancer patients experience fatigue after 5 years of treatment. Progressive muscle relaxation is a movement that aims to provide a relaxed physical feeling by tensing and relaxation the muscles in one part of the body at the same time. This study aims to identify the effect of progressive muscle relaxation techniques on fatigue in breast cancer patients. Quantitative research type with pre experimental methods and one group pre post test design. A sample of 11 people was obtained using Consecutive Sampling techniques according to the inclusion and exclusion criteria. The instrument used to measure fatigue uses a standardized instrument, namely the Functional Assessment Chronic Illness Therapy (FACIT) scale questionnaire. Fatigue was measured before and after progressive muscle relaxation given for 3 days every morning and evening. Then the data was analyzed using the Paired T Test. Obtained pvalue =0,000 (pvalue≤0,05) with 95% significance. So there is an influence between providing progressive muscle relaxation and the level of fatigue in breast cancer patients. The progressive muscle relaxation technique is very effective in reducing fatigue in advanced breast cancer patients and can be done independently because this therapy is not difficult and does not require imagination and suggestion in its application..*

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan jenis kanker paling banyak di dunia. Pada tahun 2020, terdapat 2,3 juta perempuan di dunia telah terdiagnosa kanker payudara dengan 685.000 diantaranya meninggal. Di Indonesia, kanker payudara menempati urutan teratas dalam hal jumlah kanker terbesar dan merupakan salah satu penyumbang terbesar kematian yang diakibatkan oleh kanker setelah kanker leher rahim. (kemenkes RI, 2022).

Menurut data Globocan di tahun 2020, terdapat 396.914 kasus baru kanker di Indonesia, dengan 68.858 kasus tersebut (16,6%) merupakan kasus kanker payudara. Sebaliknya jumlah kasus kematian melebihi 22 ribu jiwa kasus. (kemenkes RI 2022). Selain itu, sekitar 60-70% penduduk Indonesia yang menderita kanker payudara terdiagnosis pada stadium lanjut (III dan IV), yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka. (kemenkes RI 2022).

Berdasarkan data rekam medis yang diperoleh dari bulan Januari sampai dengan Juni 2023, jumlah pasien kanker payudara yang datang berobat ke RSUD Taman Husada Bontang sebanyak 55 orang yang termasuk pasien rawat jalan dan rawat inap. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 5 orang pasien kanker payudara, rata-rata mengalami gejala kelelahan, depresi dan kecemasan yang dirasakan selama beberapa bulan hingga beberapa tahun setelah didiagnosis kanker payudara dengan gejala yang berhubungan dengan peningkatan kecacatan dan penurunan kualitas hidup. (Tsaras et al., 2018). Gejala ini ditandai dengan kelelahan fisik, penurunan aktivitas, kekurangan energi, dan suasana hati yang tertekan yang terkait penyakitnya. (Mostafaei et al., 2021).

Kelelahan adalah salah satu gejala yang paling sering dijumpai pada pasien kanker khususnya stadium akhir, dengan prevalensi mencapai 78% kasus. (Nashirah, 2022). Insiden kelelahan pada pasien kanker payudara lebih tinggi daripada jenis kanker lainnya, yaitu sekitar 33% pasien kanker payudara mengalami kelelahan setelah 5 tahun menjalani pengobatan. (Zhou et al., 2022).

Edmund Jacobson menciptakan metode pengobatan non farmakologis yang dikenal sebagai relaksasi otot progresif pada tahun 1920 untuk membantu mengurangi ketegangan otot yang berlebihan serta berbagai gangguan fisik dan mental. (Suryani et al., 2022). Relaksasi otot progresif sangat efektif dan dapat dilakukan oleh semua orang. Oleh karena itu terapi ini dapat digunakan oleh pasien sendiri nantinya, karena tidak sulit dilakukan dan tidak memerlukan imajinasi atau sugesti untuk melakukannya. (Yualita et al., 2019).

Di RSUD Taman Husada Bontang sendiri perawatan pada kanker payudara hanya berfokus pada pengobatan terapi farmakologik yang tujuannya untuk mengurangi gejala-gejala yang bersifat simptomatik saja. Sedangkan pengobatan dengan terapi non farmakologik belum begitu banyak dilakukan termasuk relaksasi otot progresif. Peran perawat sebagai *educator* dan *motivator* dalam hal ini sangat jarang diaplikasikan pada pasien terutama pasien-pasien dengan gejala kelelahan yang diakibatkan kondisi penyakitnya yang memerlukan pengobatan jangka panjang contohnya kanker payudara.

Berdasarkan fenomena yang telah diidentifikasi dan temuan dari sejumlah penelitian sebelumnya serta dengan melihat angka kejadian kelelahan kanker payudara lebih tinggi dibandingkan dengan kanker lainnya, maka fokus untuk mengurangi kelelahan pada pasien kanker dianggap perlu dilakukan. Oleh karena itu peneliti ingin menilai bagaimana metode relaksasi otot progresif mempengaruhi gejala kelelahan (*fatigue*) pada pasien kanker payudara di RSUD Taman Husada Bontang.

LANDASAN TEORI

Kanker Payudara

Menurut (American Cancer Society, 2022), Kanker payudara merupakan kanker yang dimulai di payudara baik itu satu ataupun kedua bagian payudara. Awal mula muncul kanker yaitu akibat sel yang mulai tumbuh di luar kendali. Kanker payudara dapat menyebar ketika sel kanker masuk ke dalam aliran darah atau sistem getah bening lalu menyebar ke area tubuh lainnya.

Fatigue/kelelahan Pada Pasien Kanker Payudara

Menurut *National Comprehensive Cancer Network* (NCCN, 2019), kelelahan atau yang dikenal dengan *Cancer Related Fatigue* (CRF) merupakan perasaan subjektif yang

menyusahkan, terus menerus, dari fisik, emosional dan kognitif atau kelelahan yang terkait dengan kanker atau pengobatan kanker yang tidak sebanding dengan aktivitas saat ini dan mengganggu fungsi normal.

Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan metode sistematis untuk mencapai relaksasi yang diterapkan melalui latihan otot secara bertahap dan berkelanjutan pada otot skeletal dengan menegangkan dan melemaskannya sehingga membuat otot mejadi rileks.(Supriatna et.al., 2018).

METODE PENELITIAN

Merupakan jenis penelitian pre eksperimental dengan desain *one group pre-post test*. Adapun sampel diperoleh menggunakan metode *non probability* dengan teknik *consecutive sampling*. Sampel berjumlah 11 orang yang diambil berdasarkan populasi pasien kanker payudara yang berobat ke RSUD Taman Husada Bontang selama 6 bulan terakhir sejumlah 55 orang.

Sebelum uji parametrik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada data yang ada dan ditemukan bahwa data berdistribusi normal. Penelitian ini telah dilakukan etik oleh tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KPEK) Poltekkes Kemenkes Kaltim. Alat pengumpul data adalah berupa kuisisioner kelelahan FACIT (*Funcitinal Assessment Chronic Therapy*) yang telah dilakukan uji validitas oleh (Sihombing et al., 2016). Kuisisioner ini terdiri dari 13 pertanyaan yang masing-masing jawaban memiliki skor 0-4.

Cara pengumpulan data yaitu dengan melakukan pre test, dengan cara menilai skor kelelahan responden melalui kuisisioner FACIT, setelah itu responden diberikan relaksasi otot progresif selama 7 hari setiap pagi dan sore. Setelah 7 hari dilakukan post test dengan mengukur kembali skor kelelahan menggunakan kuisisioner FACIT. Proses Analisa data menggunakan uji *Paired T Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Menurut Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	100
Perempuan	0	0
Total	11	100
Usia		
40-45 th	3	27,3
46-50 th	2	18,2
51-55 th	4	36,3
56-60 th	2	18,2
Total	11	100
Pendidikan		
Tak sekolah	1	9,1
SD	4	36,4
SMP	1	9,0

SMA	1	9,1
Perguruan Tinggi	4	36,4
Total	11	100
Pekerjaan		
IRT	6	54,5
Swasta	1	9,1
Wiraswasta	1	9,1
PNS	3	27,3
Total	11	100
Status Pernikahan		
Menikah	10	90,9
Cerai	1	9,1
Total	11	100
Variabel	Jumlah (n)	Frekuensi (%)
Riwayat Penggunaan KB		
Tidak KB	2	18,2
Suntik 3 Bln	4	36,4
Suntik 1 Bln	2	18,2
Pil	3	27,3
Total	11	100
Riwayat Penyakit Keluarga		
Tidak ada	7	63,6
Kanker Paru	1	9,1
Kanker Payudara	3	27,3
Total	11	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 11 orang (100%), dengan usia terbanyak diantara 51-55 tahun sebesar 4 orang (36,3%). Pendidikan pada responden didominasi oleh tingkat SD dan perguruan tinggi yaitu masing-masing sebesar 4 orang (36,4%) dan pekerjaan responden yang terbanyak yaitu IRT sebesar 6 orang (54,5%). Pada kategori status pernikahan ditemukan responden yang menikah mendominasi penelitian ini yaitu sebanyak 10 orang (90,9%) dan jumlah responden yang memakai KB suntik 3 bulan merupakan terbanyak diantara yang lainnya sebesar 4 orang (36,4%). Yang terakhir untuk riwayat penyakit dalam keluarga ditemukan responden terbanyak adalah yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat penyakit kanker sebesar 7 orang (63,6%).

Pada penelitian ini sebagian besar responden adalah pasien yang telah menikah yang menjalani operasi *mastectomy* (pengangkatan payudara). Seperti kita ketahui payudara merupakan aset yang berharga karena merupakan simbol kecantikan bagi setiap wanita yang fungsinya selain untuk memproduksi ASI juga berfungsi sebagai organ seksual.(Ashariati, 2019).

Kehilangan organ tubuh merupakan suatu kecacatan fisik yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas, rendah diri,

gangguan tidur sampai dengan depresi. Semua keluhan tersebut merupakan pencetus rasa lelah yang dialami seseorang.

Sesuai dengan penelitian oleh (Suryani et al., 2022), bahwa faktor pencetus terjadinya kelelahan pada pasien kanker yaitu kecemasan, depresi, anemia dan nutrisi yang kurang. Hal ini didukung oleh (Nova & Tumanggor, 2018) yang menyatakan bahwa pasien kanker yang menjalani operasi besar rata-rata mengalami gejala gangguan tidur, nyeri, kelelahan, ketegangan otot, dan kecemasan.

Selain itu juga dari hasil analisis data ditemukan responden sebanyak 7 orang (63,6%) yang dalam keluarganya tidak ada riwayat penyakit seperti yang dialami responden, terdeteksi mengalami gejala kelelahan. Hal ini kemungkinan diakibatkan responden tersebut kurang siap dalam menerima vonis penyakitnya karena tidak adanya *role model* dan dukungan dalam keluarga yang bisa dijadikan motivasi, dibandingkan responden lain yang mempunyai riwayat anggota keluarga mengalami penyakit yang serupa dengan responden.

Sesuai dengan penelitian oleh (Thong et al. 2020) bahwa kondisi lingkungan keluarga juga mempengaruhi bagaimana seseorang akan memberikan pengalaman *fatigue* yang bervariasi. Hal ini berarti pada responden yang memiliki riwayat anggota keluarga yang mengalami penyakit serupa memiliki prevalensi yang kecil untuk mengalami kelelahan berat diakibatkan kesiapan dari responden itu sendiri maupun kesiapan dari keluarga dalam memberikan dukungan dan motivasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti berasumsi bahwa karakteristik responden sangat mempengaruhi angka kejadian kelelahan pada pasien kanker payudara. Hal ini sejalan oleh (Dewi R., 2021) bahwa keluhan *fatigue* juga tidak lepas dari kontribusi faktor eksternal berupa kondisi sosiodemografis seperti usia, status marital, riwayat pekerjaan, status ekonomi, dan pola dukungan sosial budaya.

2. Uji Normalitas

Tabel 2.
Uji Normalitas *Saphiro Wilk Test*

Variabel	Jumlah (n)	Mean	Std.Deviasi	Signifikasi
Pre test d1	11	23,36	9,72	0,325
Post test d1	11	23,73	10,04	0,177
Pre test d7	11	23,73	10,04	0,177
Post test d7	11	39,00	7,29	0,780

Sumber data : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan bahwa nilai signifikansi *fatigue* sebelum diberikan perlakuan berupa relaksasi otot progresif pada hari pertama senilai 0,325 dan setelah diberikan perlakuan hari pertama senilai 0,177, sedangkan nilai signifikansi *fatigue* sebelum diberikan perlakuan pada hari ke7 senilai 0,177 dan setelah diberikan perlakuan senilai 0,780 yang berarti lebih dari 0,05 maka didapat kesimpulan bahwa data tersebut terdistribusi normal.

3. Fatigue sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif

Tabel 3

Deskripsi skor *fatigue* sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif

Variabel	Mean	Std.Deviasi	Min-Max	95% CI
Fatigue sebelum d1	23,36	9,72	10-40	16,8-29,9
Fatigue sesudah d7	39,00	7,29	25-49	34,1-43,9

Sumber: Data Primer 2023.

Berdasarkan tabel diatas, nilai rata-rata *fatigue* sebelum perlakuan relaksasi otot progresif adalah 23,4 dengan standar deviasi 9,7 dan nilai rata-rata *fatigue* setelah perlakuan adalah 39,00 dengan standar deviasi 7,29.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Cahyati., 2017) yang berjudul Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skor *Fatigue* pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RS Kota Padang, dimana terdapat perbedaan rata-rata skor *fatigue* sebelum perlakuan sebesar 4,50 dan rata-rata skor *fatigue* sesudah perlakuan sebesar 3,49 dengan selisih rata-rata sebesar 1,01.

Peneliti berasumsi bahwa skor kelelahan pada pasien kanker payudara mengalami perubahan yang signifikan setelah mendapatkan intervensi relaksasi otot progresif. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Loh et al., 2022) bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan pada responden yang mengalami kelelahan dapat menurunkan aktivitas sistem syaraf simpatis yang ditingkatkan oleh aktivitas fisik dan psikologis. Hal ini mengakibatkan detak jantung (HR), pernafasan (RR), dan tekanan darah (TD) mengalami penurunan sehingga dapat melancarkan aliran pembuluh darah dan dapat merelaksasi otot di seluruh tubuh dan dapat menurunkan ketegangan serta kelelahan baik secara fisik maupun fisiologis.

4. Pengaruh *fatigue* sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif

Tabel 4

Pengaruh *Fatigue* sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif

Variabel	Jumlah (n)	Mean	SD	P value
Fatigue sebelum hari 1	11	23,36	9,72	0,167
Fatigue sesudah hari 1	11	23,73	10,04	
Fatigue sebelum hari 7	11	23,73	10,04	0,000
Fatigue sesudah hari 7	11	39,00	7,29	

Sumber: Data Primer 2023.

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan bahwa terdapat peningkatan skor *fatigue* pada hari ke 7 sesudah diberikan perlakuan relaksasi otot progresif, yaitu diperoleh nilai rata-rata *fatigue* sebelum perlakuan sebesar 23,73 dan standar deviasi sebesar 10,04 sementara setelah perlakuan terjadi peningkatan skor *fatigue* yaitu nilai rata-rata *fatigue* sebesar 39,00 dan standar deviasi 7,29 dengan nilai *pvalue* adalah 0,000. Oleh karena itu dapat disimpulkan terdapat pengaruh terhadap *fatigue* sesudah pemberian relaksasi otot progresif pada pasien kanker payudara di RSUD Taman Husada Bontang.

Sesuai dengan penelitian oleh (Sulistiyowati R., 2019) ditemukan hasil tidak terdapat perbedaan nilai gejala *fatigue* yang signifikan pada kelompok kontrol yaitu pada kelompok kontrol pengukuran hari pertama didapatkan 80% responden lebih banyak mengalami gejala fatigue berat dan pada pengukuran kedua (7 hari setelah pengukuran pertama) sebanyak 73,3% responden. Sedangkan pada kelompok intervensi sebelum perlakuan didapatkan responden sebanyak 100% mengalami gejala fatigue berat namun setelah dilakukan perlakuan mengalami penurunan menjadi 26,7%.

Berdasarkan analisis data pada variabel penelitian, menunjukkan adanya perbedaan rata-rata *fatigue* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan relaksasi otot progresif yang dilakukan 2x sehari selama 7 hari berturut-turut, dimana gerakan-gerakan yang terdapat dalam relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengurangi gejala kelelahan yang meliputi kecemasan, stress maupun gangguan tidur. Relaksasi otot progresif merupakan suatu gerakan yang dilakukan berulang kali untuk mengendurkan dan mengencangkan otot-otot anggota tubuh mulai dari kepala hingga ujung kaki secara teratur hingga mencapai ketegangan yang maksimal dan mencapai tingkat relaksasi yang lebih tinggi (Basri et al., 2022).

Hal ini sesuai penelitian (Yualita et al., 2019) yang menyatakan bahwa sistem saraf parasimpatis yang bekerja berlawanan dengan saraf simpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh akibat dari relaksasi otot yang berakibat menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat berkurang jumlahnya.

Akibatnya, detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, metabolisme, dan produksi hormon stress mengalami penurunan. Seiring dengan penurunan tingkat hormon stress, maka seluruh badan menjadi lebih sehat dan menggunakan lebih banyak energi untuk proses penyembuhan, pemulihan, dan peremajaan. Hal ini dapat mengurangi kelelahan sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup pasien kanker payudara.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif telah terbukti dapat menurunkan kelelahan (*fatigue*) pada pasien kanker payudara di RSUD Taman Husada Bontang. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan di RSUD Taman Husada Bontang sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan pada pasien kanker maupun pasien lainnya dalam mengatasi masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Cancer Society. (2022). *About Breast Cancer*. <https://www.breastcancer.org/facts-statistics>.
- [2] Ashariati Ami. (2019). *Manajemen Kanker Payudara Komprehensif*. Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- [3] Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). *Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>

-
- [4] Dewi Rosliana. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap kualitas tidur, Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara*: Vol. 106 halaman (cetakan pertama). Deepublish Publisher.
- [5] kemenkes RI. (2022). *Kanker payudara paling banyak di Indonesia*.
- [6] Loh, E.-W., Shih, H.-F., Lin, C.-K., & Huang, T.-W. (2022). *Effect of progressive muscle relaxation on postoperative pain, fatigue, and vital signs in patients with head and neck cancers: A randomized controlled trial*. *Patient Education and Counseling*, 105(7), 2151–2157. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.10.034>
- [7] Mostafaei, F., Azizi, M., Jalali, A., Salari, N., & Abbasi, P. (2021). *Effect of exercise on depression and fatigue in breast cancer women undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial*. *Heliyon*, 7(7). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07657>
- [8] Nashirah, A. (2022). *Kemoterapi Paliatif pada Pasien Carcinoma Mammae Stadium Lanjut*. In AVERROUS : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh (Vol. 8, Issue 2).
- [9] NCCN. (2019). *Clinical Practice Guidelines in Oncology Cancer related Fatigue*. [www.Nccn.Org](http://www.nccn.org).
- [10] Nova, R. R., & Tumanggor, R. D. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di RSUP Haji Adam Malik, Medan*. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.33>
- [11] Romlah S, Sapto Pramono J, Suryani H. 2023. "The Effect of Classic Music Therapy and Lavender Aromatherapy Candles on Anxiety Levels of Trimester III Pregnant Women". *Journal of Pharmaceutical and Health Research*. Vol 4
- [12] Sihombing, J. P., Hakim, L., Andayani, T. M., & Irijanto, F. (2016). *Validation of Indonesian Version of FACIT Fatigue Scale Questionnaire in Chronic Kidney Disease (CKD) Patients with Routine Hemodialysis*. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 5(4), 231–237. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2016.5.4.231>
- [13] Sulistyowati, R., & Astuti, A. D. (2019). *Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Gejala Fatigue pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Kayon*. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 87–93. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v4i2.850>
- [14] Supriatna, A., & Keperawatan Politeknik Kesehatan Sorong, J. (n.d.). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong*.
- [15] Suryani, D., Nuraini, T., Gayatri, D., & Indonesia, U. (2022). *Intervensi Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Pada Pasien Kanker Yang Mengalami Fatigue*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2). <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4247>
- [16] Thong, M. S. Y., van Noorden, C. J. F., Steindorf, K., & Arndt, V. (2020). *Cancer-Related Fatigue: Causes and Current Treatment Options*. *Current Treatment Options in Oncology*, 21(2). <https://doi.org/10.1007/s11864-020-0707-5>
- [17] Tsaras, K., Papathanasiou, I. V., Mitsi, D., Veneti, A., Kelesi, M., Zyga, S., & Fradelos, E. C. (2018). *Assessment of depression and anxiety in breast cancer patients: Prevalence and associated factors*. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(6), 1661–1669. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.6.1661>

- [18] Yualita, P., Pd, S., Pd, M., Redaksi, A., Tinggi, S., Kesehatan', I., Jl, A. K., Ahmad, D., & Dalam, N. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nilai Kecemasan Pada Pasien Ca Paru Yang Sedang Menjalani Kemoterapi di RS. Dr. H.A Rotinsulu Kota Bandung DEWAN REDAKSI* (Vol. 5).
- [19] Zhou, H. J., Wang, T., Xu, Y. Z., Chen, Y. N., Deng, L. J., Wang, C., Chen, J. X., & Tan, J. Y. (Benjamin). (2022). Effects of exercise interventions on cancer-related fatigue in breast cancer patients: an overview of systematic reviews. In *Supportive Care in Cancer* (Vol. 30, Issue 12, pp. 10421–10440). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00520-022-07389-5>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN