

ABSTRAK**PENGARUH *AUTOGENIC* DAN *HANDGRIP RELAXATION* TERHADAP ASPEK FISIK, ASPEK PSIKOLOGIS, DAN KADAR KORTISOL PADA PENDERITA KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI****Oleh : Mareta Dea Rosaline**

Pendahuluan: Wanita dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami efek samping pada aspek fisik dan aspek psikologis selama menjalani kemoterapi. Pada kondisi ini dibutuhkan terapi komplementer untuk merileksasikan pasien sebelum menjalani kemoterapi, salah satunya dengan *Autogenic* dan *Handgrip Relaxation* dengan melalui teknik sugesti diri Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *autogenic dan handgrip relaxation* terhadap aspek fisik (mual muntah dan kelelahan), aspek psikologis (kecemasan) dan kadar kortisol pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi di PPLK (Pusat Pengembangan Layanan Kanker) RSUD dr. Soetomo Surabaya **Metode:** Penelitian ini menggunakan *True Experimental* dengan *post test only with control design*. Sampel penelitian berjumlah 72 responden dan dibagi ke dalam 3 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol. Penelitian dilakukan dalam 3 minggu setelah pasien kemoterapi sampai sesi kemoterapi selanjutnya. Uji statistik yang digunakan adalah MANOVA dan LSD (*Least Significant Difference*) **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh *autogenic dan handgrip relaxation* terhadap aspek fisik, aspek psikologis, dan kadar kortisol dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Dari hasil uji LSD tidak ada perbedaan intervensi antara *autogenic relaxation, handgrip relaxation, dan autogenic relaxation* **Kesimpulan:** Penerapan *autogenic dan handgrip relaxation* berpengaruh terhadap mual muntah, kelelahan, kecemasan, dan kadar kortisol sehingga pasien mampu beradaptasi dan mengendalikan respon tubuh menjadi adaptif pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Kata Kunci : Kanker Payudara, *Autogenic, Handgrip, Mual Muntah, Kelelahan, Kecemasan, Kortisol*