

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit kanker merupakan salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Berdasarkan data GLOBOCAN (*Global Burden of Cancer*), *International Agency for Research on Cancer (IARC)* tahun 2020 terdapat 19,3 juta kasus baru dengan angka kematian sebesar 10 juta kematian di seluruh dunia (Sung et al, 2021). Dimana kanker payudara menempati urutan pertama dengan jumlah kasus tertinggi yaitu 2,3 juta kasus, diikuti dengan 2,2 juta kasus kanker paru - paru, 1,4 juta kasus prostat, 1,2 juta kasus kanker kulit (*nonmelanoma of skin*) dan 1 juta kasus kanker colon di dunia (Globocan. 2020). *World Health Organization (WHO)* memperkirakan pada tahun 2030 insiden kanker mencapai 26 juta orang dan 17 juta diantaranya meninggal akibat kanker (Wulandari et al. 2017).

Di Indonesia Kanker payudara juga menempati urutan pertama terkait jumlah kasus kanker dan mendapati urutan kedua sebagai penyebab kematian akibat kanker di Indonesia pada tahun 2020. Terdapat 65.858 (16.6 %) kasus baru dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia dengan 22.430 (9,6%) kasus mengalami kematian, (Globocan, 2021). Kanker payudara merupakan jenis kanker yang paling banyak dialami oleh kaum perempuan dibandingkan

kaum laki-laki. Provinsi Sumatera Barat menempati urutan kedua setelah Yogyakarta dari beberapa daerah di Indonesia (Kemenkes, 2019).

Prevelensi kasus kanker payudara di Sumatera Barat, berdasarkan data dari Dinkes Sumbar (2020) dalam 3 tahun terakhir (2017- 2019) mengalami peningkatan. Dimana angka kejadian kanker payudara sebanyak 303 kasus pada tahun 2017, 422 kasus pada tahun 2018, dan 479 kasus pada tahun 2019 (Dinkes Sumbar, 2020). Berdasarkan data yang didapatkan dari RSUP Dr. M.Djamil Padang terkait kanker payudara selama periode 2015 – 2018 terdapat 7.067 kasus rawat jalan dan 606 kasus rawat inap.

Kanker payudara adalah tumor ganas yang menyerang jaringan payudara, dimana sel abnormal timbul dari sel-sel normal yang berkembang biak dan menginfiltrasi jaringan limfe dan pembuluh darah (Nurarif & Kusuma, 2015). Pertumbuhan sel yang tidak normal tersebut dapat merusak bagian-bagian tubuh, dikarenakan sel kanker berkembang dengan cepat dan terus membelah diri, lalu masuk ke jaringan invasive dan berpindah ke metastasis menyebar melalui jaringan ikat, darah, dan menyerang organ penting dan syaraf tulang belakang (Liabalingka, 2020). Tindakan medis yang sering dilakukan untuk memperkecil ukuran tumor dan untuk mematikan atau menghambat pertumbuhan sel kanker yang mengalami mestastase yaitu kemoterapi (Smeltzer & Bare, 2013).

Kemoterapi menjadi pilihan utama tetapi selama proses kemoterapi banyak efek samping yang didapatkan antara lain berupa mielosupresi, reaksi pencernaan termasuk mual, muntah, diare dan anoreksia, neutoksisitas,

anafilaksis, sitopenia termasuk leukopenia, neutropenia, trombositopenia dan andemia, nefrotoksisitas, hepatotoksisitas, ototoksisitas, kardiotoxikitas, mukosistis, stomatitis, nyeri, alopesia, kaheksia, dan asthenia (Oun et al., 2018). Dengan adanya beberapa efek samping tersebut menimbulkan dampak psikologis pada pasien kanker payudara (Ansa & Sarwoko. 2020). Dampak psikologis yang terjadi pada pasien yang menjalani kemoterapi yaitu berupa dampak negatif terhadap kualitas hidup pasien, adanya masalah dalam perawatan diri, kecemasan dan depresi (Lewandowska et al., 2020).

Beberapa studi penelitian menggambarkan efek samping dari segi psikologis pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi yaitu 28,8 % mengalami stress, 41.5% mengalami kecemasan dan 19.5% mengalami depresi saat menjalani kemoterapi (Sitepu dan Wahyuni, 2018). Hal serupa juga ditunjukkan oleh studi bahwa pasien kanker payudara 26% melaporkan depresi cukup berat, 41% melaporkan kecemasan yang parah selama kemoterapi (Nakamura et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa masalah psikologi yang paling banyak diderita oleh pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan rasa takut yang tidak jelas dan perasaan ketidakamanan, isolasi, ketidak berdayaan, serta ketidakpastian. Kecemasan sering muncul saat pasien kanker payudara didiagnosa stadium kanker, dan ketika pasien menjalani pengobatan kemoterapi (Pertiwi, et al.2017). Penderita kanker payudara yang mengalami kecemasan akan menyebabkan individu

menduga hasil yang buruk, merasa bingung mengenai masa depan, kekhawatiran akan kambuh, dan memiliki permasalahan pada efek samping dari penanganan yang diberikan (Tania, et al. 2019). Kecemasan dapat ditandai seperti takut akan kehilangan, kambuhnya penyakit, kematian, ketergantungan pada keluarga dan pasangan, perubahan atau hilangnya fungsi seksual, terganggunya kemampuan berkonsentrasi, terganggunya hubungan interpersonal, gangguan fungsi peran, sulit tidur, ketidaknyamanan, gelisah, ketegangan otot dan nyeri (Calys-Tagoe, et al, 2017).

Tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi menurut Afida (2018) yaitu sebagian besar pasien berada pada tingkat kecemasan berat. Penelitian yang dilakukan oleh Ahsan (2022) juga ditemukan bahwa sebagian besar pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi berada pada tingkat kecemasan berat yaitu (82,5%) dan 17,5% berada pada tingkat kecemasan sedang. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Simanullang, et al (2020) ditemukan kecemasan berada pada tingkat sedang 67,9%, dan kecemasan berat 17,0%. Penelitian Pratiwi, et al (2017), juga menemukan bahwa 59,8% pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi berada pada rentang sedang sampai berat.

Dampak kecemasan pada pasien kanker payudara bisa meningkatkan rasa nyeri, mengganggu kualitas tidur, meningkatkan mual dan muntah setelah

kemoterapi, dan mengganggu kualitas hidup. (Seprian & Puspitosari, 2019). Kecemasan juga dapat memperburuk mual muntah yang dialami setelah kemoterapi, hal tersebut dapat mengganggu asupan nutrisi menjadi berkurang dan dapat menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah menurun. Keadaan cemas yang berlebihan akan mengakibatkan depresi, perasaan bersalah dan menutup diri (Hawari, 2011). Kecemasan memiliki efek immunosupresif, karena keadaan cemas akan merangsang saraf simpatis sehingga menyebabkan pelepasan hormon kortisol, dimana hormon tersebut dapat memicu munculnya stres (Yuspendi, 2015). Kecemasan yang berlebihan dan dibiarkan dapat mengakibatkan pasien memilih untuk menghentikan siklus kemoterapi yang dapat menurunkan *quality of life* serta mengakibatkan kanker bermestastase ke organ lain, dan dapat berujung pada kematian (Purba, 2017).

Berdasarkan dampak dari kecemasan tersebut perlu adanya penatalaksanaan atau intervensi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Intervensi tersebut berupa intervensi farmakologis dengan obat-obatan seperti antidepressant, sedangkan intervensi non farmakologi terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan (Diah, et al.2021). Terapi relaksasi merupakan salah satu tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat untuk menangani kecemasan (Diah, et al.2021). Beberapa terapi relaksasi diantaranya yaitu relaksi otot progresif dan autogenik, terapi musik, *guided imagery*, *virtual reality* dan *mindfulness training* (Hermanto, 2020).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah terapi yang melibatkan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif (Mardiana et.al, 2020) Terapi PMR memiliki efek untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan kondisi mental menjadi lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, memperbaiki kualitas tidur, menurunkan tekanan darah dan memiliki efek jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup (Dhyani, 2015). Menurut Vuttanon, et al, (2019) menyebutkan bahwa PMR merupakan intervensi non farmakologis yang menjanjikan yang dapat digunakan pada pasien kanker, terutama mereka yang menderita kanker payudara dengan kemoterapi (Vuttanon, et al. 2019). Dari penjelasan diatas bisa diketahui bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif untuk menurunkan kecemasan dan dapat mengurangi efek samping dari kemoterapi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti & Rahmawati (2018) ditemukan bahwa PMR dapat menurunkan tingkat kecemasan dari berat (20%) menjadi 10% , sedang (43%) menjadi 50% dan ringan (36,7%) menjadi 40%. Tinjauan literatur di bidang ini juga menunjukkan bahwa PMR dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan efek samping kemoterapi lainnya seperti kehilangan nafsu makan, kelelahan, mual, mukositis, batuk, dan sakit punggung (Vuttanon, et al. 2019). Selain itu PMR relatif sederhana, nyaman dan dapat dilakukan kapan saja oleh pasien. Tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan hanya dalam waktu 15 menit untuk mencapai efek yang diinginkan (Pelekasis, et al. 2017). Sebuah studi oleh Yilmaz dan Arslan (2015)

menegaskan bahwa PMR meningkatkan tingkat kenyamanan pada pasien kanker payudara yang menerima kemoterapi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Diah (2018) terkait pengaruh PMR terhadap kecemasan pada penderita kanker, ditemukan hasil bahwa terapi PMR dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSUP Dr. M.Djamil Padang terhadap pasien dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi, terhadap 10 pasien, ditemukan data 6 diantaranya tampak gelisah, lesu, tegang, sulit untuk tidur, sakit dan nyeri otot, mual dan muntah semakin meingkat setelah kemoterapi, 2 pasien lainnya merasa putus asa, tampak sering merenung dan tiba-tiba menangis. Terdapat 3 pasien beberapa kali menunda kemoterapi, dan terdapat 2 pasien yang dijadwalkan untuk kemoterapi tetapi menolak untuk melakukan kemoterapi. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUP dr. M. Djamil Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada penderita kanker payudara di RSUP dr. M.Djamil Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada penderita kanker payudara RSUP dr. M.Djamil Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata kecemasan pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi sebelum dan setelah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada kelompok kontrol dan intervensi.
- b. Diketahui perbedaan rerata kecemasan penderita kanker payudara Antara sebelum dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dan setelah dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada kelompok kontrol dan intervensi.
- c. Diketahui pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi kepustakaan mengenai pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada penderita kanker payudara RSUP dr. M.Djamil Padang.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi sumber masukan kepada pelayanan kesehatan terkait pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada penderita kanker payudara RSUP dr. M.Djamil Padang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar peneliti lain untuk meneliti permasalahan yang sama dan dapat menjadi sumber pendukung untuk melakukan penelitian keperawatan terhadap pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

