

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa kanker merupakan penyebab utama kedua kematian di seluruh dunia setelah penyakit sistem pernafasan. Kanker menyebabkan 21% (10 juta) kematian pada tahun 2021, atau hampir 1 dari 6 penyebab kematian. Berdasarkan data dari (WHO, 2020), kanker *Multiple Myeloma* (MM) berada pada urutan ke tujuh belas dari kanker yang paling banyak menyebabkan kematian pada tahun 2022 yaitu sebanyak (121.388).

Berdasarkan data *Global Cancer Observatory* (GLOBOCAN), diperkirakan terdapat 160.000 kasus *Multiple Myeloma* (MM) secara global pada tahun 2018. Diperkirakan 90.000 dari kasus tersebut adalah laki-laki dan 70.000 perempuan. *Multiple Myeloma* menempati peringkat ketiga setelah limfoma dan leukemia, dengan perkiraan 30.770 kasus baru (46,7% perempuan; 53,3% laki-laki) didiagnosis setiap tahunnya di Amerika Serikat (Savitri, 2020). Data di Indonesia oleh survei GLOBOCAN mencatat insiden kasus MM tahun 2020 sebanyak 3.151 kasus baru. MM menempati peringkat ke 20 untuk jenis kanker yang sering terjadi di Indonesia, atau sebesar 0,79% kasus dari keseluruhan kasus kanker di Indonesia (Githa & Anak Agung Davyn Anantha Rheja, 2022).

Kanker *Multiple Myeloma* adalah kelainan proliferasi sel plasma yang menjadi ganas dan tidak terkontrol dalam sumsum tulang, ditandai dengan peningkatan abnormal dari imunoglobulin monoklonal (Albagoush et al., 2023). Kanker ini umumnya terjadi pada orang tua dengan jenis kelamin pria (Wijaya et al., 2019). Penyebab terjadinya multiple myeloma sangat kompleks dan masih banyak yang belum diketahui. Terdapat model progresi dua tahap yang terjadi dalam patogenesis multiple myeloma, pertama terjadi proliferasi klonal yang terbatas yang disebut sebagai gamopati monoklonal tak berbahaya (MGUS), di mana terjadi perubahan genetik seperti translokasi IgH atau hiperdiploidi sebagai hasil dari rangsangan antigenik, kemudian terjadi suatu peristiwa yang mengakibatkan akumulasi sel tumor dan berkembang menjadi multiple myeloma. Progresi ini didorong oleh perubahan genetik, perubahan lingkungan mikro di sumsum tulang, dan perubahan epigenetik (Heydarirad et al., 2019b).

Kemoterapi merupakan salah satu bentuk pengobatan atau penatalaksanaan dari kanker, yang mana akibat pengobatan jangka panjang ini mengakibatkan beberapa dampak terhadap pasien seperti kelelahan, anoreksia, termasuk dengan gangguan tidur (Harorani et al., 2020). Gangguan tidur adalah keluhan kesehatan yang sering dialami populasi yaitu sekitar 10-25 % (Rusch et al., 2019). Menurut Harorani pada tahun 2020 tingkat kejadian gangguan tidur pada pasien kanker berkisar 30% sampai 93% dari kelompok yang tidak menderita kanker yaitu (9 – 33%).

Pada pasien dengan keganasan gangguan tidur merupakan efek yang paling umum dirasakan pasien. Lama dan banyaknya pengobatan untuk pasien dengan kanker, tentunya mempunyai dampak terhadap pasien seperti dampak fisik dan psikologis (Yoon & Park, 2019). Mereka dengan penyakit kanker dan melakukan pengobatan kemoterapi akan mengeluh kesulitan tidur, gejala yang dirasakan seperti sulit untuk tertidur lelap, sulit untuk tetap tertidur, dan tidur tidak memulihkan kelelahan yang dirasakan. Gangguan tidur pada pasien dengan kanker disebabkan oleh efek samping pengobatan, obat-obatan yang dikonsumsi, hari rawatan yang lama, stress, dan faktor lainnya (National Cancer Institute, 2021). Gangguan tidur ini dapat terjadi berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun setelah pengobatan selesai (Irwin et al., 2016).

Menurut *National Cancer Institute* (2021) kualitas tidur yang baik sangat penting terhadap fungsi fisik dan kesehatan jiwa, yang mana tidur yang baik akan berdampak baik terhadap tekanan darah, mengontrol nafsu makan, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Begitu pula sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan resiko kecemasan dan depresi. Oleh karena itu gangguan tidur memiliki dampak negatif terhadap kualitas hidup pasien dengan kanker, apabila gangguan tidur tidak dapat diatasi dengan baik akan memperburuk situasi pasien, seperti kelelahan, kecemasan, depresi sampai akhirnya mempengaruhi proses penyakit. Menurut penelitian kualitas tidur yang buruk mengakibatkan metabolisme tubuh terganggu, yang mana apabila hal

ini tidak diatasi dengan baik maka akan meningkatkan resiko kematian dan tekanan psikologis pada pasien (Heydarirad et al., 2019a).

Selain terapi farmakologis diperlukan terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah efek dari pengobatan farmakologis. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan bersama dengan pengobatan konvensional untuk melengkapi pengobatan konvensional itu sendiri (NCCIH, 2021). Salah satu bentuk terapi komplementer adalah *mind body therapies* (Harorani et al., 2020). *Mind body therapy* adalah terapi yang menekankan penggunaan otak dan pikiran lalu menghubungkannya dengan tubuh dan perilaku untuk membantu proses penyembuhan penyakit yang terdiri dari *mindfulness*, yoga, hipnotis, dan relaksasi (Han et al., 2023).

Terapi relaksasi Benson merupakan bagian dari *mind body therapy* dan bersifat non farmakologis yang bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf otonom untuk mengelola gejala fisik dan psikologis seperti nyeri, kecemasan, depresi, dan suasana hati (Harorani et al., 2020). Relaksasi Benson adalah suatu metode non-farmakologis yang menggabungkan teknik relaksasi dengan keyakinan yang dimiliki pasien yang bertujuan untuk mengurangi aktivitas saraf simpatis, menurunkan konsumsi oksigen tubuh, dan membantu otot-otot menjadi lebih rileks, sehingga menciptakan perasaan tenang dan nyaman pada pasien. Teknik ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pasien pada kalimat yang diucapkan berulang-ulang, dimana kalimat tersebut disesuaikan dengan kepercayaan pasien, seperti doa atau kalimat

motivasi yang diyakini (Harorani et al., 2020). Menurut (Benson & Proctor, 2000), pengulangan kalimat tertentu selama terapi benson dapat menghasilkan respons relaksasi yang lebih efektif dan kuat dibandingkan dengan teknik relaksasi yang tidak melibatkan kalimat tertentu dan terapi ini menggunakan teknik sederhana yang tidak memerlukan ruangan atau alat khusus, dan sifatnya sangat fleksibel, sehingga dapat dilakukan kapan saja tanpa membatasi pasien dan juga dikatakan lebih mudah dilakukan dan menghemat biaya dibanding terapi yang lain (Rambod et al., 2013).

Pada pasien kanker yang menerima kemoterapi, terjadi peningkatan kadar sitokin inflamasi (seperti interleukin 1 dan interleukin 6), yang dapat mengganggu fungsi HPA axis. Peningkatan sitokin ini dapat menghambat fase tidur REM dan memperpanjang fase tidur NREM (Maharani et al., 2024). HPA axis merupakan sistem biologis tubuh yang berperan dalam mengatur respon tubuh terhadap stress. HPA axis terdiri dari 3 komponen yaitu hipotalamus yang menghasilkan hormon kortikotropin, kelenjar pituitari yang menghasilkan adrenal, dan kelenjar adrenal yang menghasilkan kortisol. Ketiga komponen ini berperan penting dan bekerjasama terhadap bagaimana tubuh berespon terhadap stress.

Terapi relaksasi benson adalah teknik yang mendorong relaksasi sehingga menurunkan sistem saraf otonom (Harorani et al., 2020). Sistem saraf otonom adalah sistem yang mengontrol sistem saraf tubuh secara otomatis atau tidak sadar (Risidiana et al., 2019). Sistem saraf otonom terdiri dari 2 komponen yaitu saraf simpatik (*fight or flight*) dan saraf parasimpatik

(*rest and digest*). Untuk mencapai tujuan relaksasi komponen yang bekerja adalah komponen saraf simpatik (*fight or flight*) yang fungsinya adalah untuk membantu tubuh dalam berespon terhadap stress.

Sehingga tujuan dari terapi relaksasi benson ini adalah untuk menurunkan kerja sistem saraf ini, sehingga tubuh mencapai fase relaksasi. Sistem HPA axis dan sistem saraf otonom adalah sistem yang saling berinteraksi dan berkaitan dalam merespon stress dan menjaga hemoestatik tubuh. Oleh karena itu teknik relaksasi benson dipercaya dapat meningkatkan kualitas tidur pasien kanker kemoterapi dengan cara keterkaitan antara sistem yang fungsinya berespon terhadap stress

Penelitian yang dilakukan oleh Harorani et al., (2020) menemukan bahwa terapi relaksasi benson terbukti efektif dalam peningkatan kualitas tidur pasien kanker yang menjalani kemoterapi, dimana terapi relaksasi benson diberikan sebanyak 2 kali selama 5 hari dengan durasi 20 menit. Berdasarkan penelitian (Efendi et al., 2022) pelaksanaan terapi relaksasi benson dilakukan selama 3 kali selama 2 hari dengan durasi 20 menit dan terbukti ada peningkatan kualitas tidur pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi yang dibuktikan dengan adanya penurunan skor PSQI.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di ruang rawat interne pria RSUP Dr. M. Djamil Padang diperoleh data bahwa 2 bulan terakhir setidaknya terdapat 3 orang pasien dengan diagnosa medis Multiple myeloma yang menjalani kemoterapi. Pada dokumentasi keperawatannya bahwa ke 3 pasien tersebut mengalami efek samping yang disebabkan oleh tindakan

kemoterapi, seperti mual muntah, nyeri, dan gangguan pada pola tidur. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada perawat ruangan adapun tindakan yang diberikan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien adalah terapi farmakologi. Namun ini tidak sepenuhnya berhasil untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien. Penulis juga mewawancarai salah satu pasien post kemoterapi hari pertama, pasien mengatakan sudah meminum obat untuk membantu tidur akan tetapi tidak terlalu berpengaruh, pasien juga mengatakan bahwa tidak pernah mendapatkan terapi relaksasi benson ini untuk membantu meningkatkan kualitas tidurnya setelah menjalani kemoterapi. Dari fenomena ini penulis tertarik untuk memaparkan “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Post Kemoterapi Atas Indikasi Kanker *Multiple Myeloma* Dengan Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di Ruang Interne Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana asuhan keperawatan pada pasien dengan post kemoterapi atas indikasi kanker *multiple myeloma* dengan aplikasi terapi relaksasi benson untuk meningkatkan kualitas tidur di Ruang Interne Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penulisan laporan ilmiah akhir ini adalah untuk menganalisa pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan post kemoterapi atas indikasi kanker *multiple myeloma* dengan aplikasi terapi relaksasi benson untuk meningkatkan kualitas tidur di Ruang Interne Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengkajian keperawatan yang komprehensif pada pasien dengan post kemoterapi atas indikasi kanker *multiple myeloma* di Ruang Interne Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang
- b. Mengidentifikasi diagnosa keperawatan pada pasien dengan post kemoterapi atas indikasi kanker *multiple myeloma* di Ruang Interne Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang
- c. Merancang perencanaan keperawatan pada pasien dengan post kemoterapi atas indikasi kanker *multiple myeloma* di Ruang Interne Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang
- d. Menerapkan implementasi keperawatan pada pasien dengan post kemoterapi atas indikasi kanker *multiple myeloma* di Ruang Interne Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang



- e. Mengidentifikasi evaluasi keperawatan pada pasien dengan post kemoterapi atas indikasi kanker *multiple myeloma* di Ruang Interne Pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang
- f. Menganalisis penerapan EBN (*Evidence Based Nursing*) tentang terapi Relaksasi Benson

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan menjadi upaya dalam pengembangan intervensi keperawatan dalam menyelesaikan diagnosa keperawatan yang berbasis EBN (*Evidence Based Nursing*) atau bukti-bukti terkini dari hasil penelitian

2. Bagi Institusi Rumah Sakit

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi rumah sakit untuk membuat Standar Prosedur Operasional (SPO) terkait pedoman asuhan keperawatan pada pasien *post* kemoterapi dengan penerapan terapi relaksasi benson sebagai upaya peningkatan kualitas tidur

3. Bagi Pendidikan

Dapat memberikan referensi dan data untuk penelitian selanjutnya tentang asuhan keperawatan pada pasien *post* kemoterapi dengan



menggunakan terapi relaksasi benson sebagai upaya peningkatan kualitas tidur

