

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker merupakan suatu penyakit yang timbul karena sel tunggal yang tumbuh abnormal dan tidak terkendali sehingga bisa menjadi tumor ganas yang dapat menghancurkan dan merusak sel atau jaringan sehat. Dimana sel kehilangan pengendalian dan mekanisme normal sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat serta tidak terkendali. Kanker bisa terjadi dimana saja, dari berbagai jaringan, dan dalam berbagai organ. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangbiakannya, sel-sel kanker membentuk suatu massa dari jaringan ganas yang menyerang ke jaringan didekatnya (invasif) dan bisa menyebar atau bermetastasis ke seluruh tubuh (Mulyani, et al., 2013).

Saat keadaan normal sel hanya akan membelah diri jika ada penggantian sel-sel yang telah mati atau rusak. Sebaliknya sel kanker akan membelah terus-menerus walaupun tubuh tidak memerlukannya, sehingga akan terjadi penumpukan sel baru yang disebut tumor ganas. Penumpukan sel tersebut akan mendesak dan merusak jaringan normal, sehingga mengganggu organ yang ditempatinya. Kanker dapat terjadi pada diberbagai organ di setiap tubuh, mulai dari kaki sampai kepala (*Cancer Helps*, 2010).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) angka kejadian kanker dari tahun beberapa tahun sebelumnya mengalami peningkatan dan masih menjadi masalah kesehatan di negara berkembang serta saat ini menjadi masalah kesehatan di dunia internasional. Berdasarkan data *International Agency for Research on Cancer* (IARC) kejadian kanker pada tahun 2012 sebanyak 14,1 juta kasus baru dengan mortalitas sebanyak 8,2 juta kasus. Data dari *Global Burden*

Cancer (Globocan) pada tahun 2018 jumlah kasus baru kanker mengalami peningkatan yaitu 18,1 juta kasus kanker dan angka kematian 9,6 juta kasus kanker.

Angka kejadian penyakit kanker di Indonesia berada pada urutan 8 di Asia Tenggara, sedangkan di Asia berada di urutan ke 23. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan pada tahun 2013 yaitu 1,4 per 1.000 penduduk dan pada tahun 2018 menjadi 1,79 per 1.000 penduduk. Angka kejadian kanker tertinggi di Indonesia untuk laki laki adalah kanker paru yaitu 19,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 10,9 per 100.000 penduduk, yang diikuti dengan kanker hati 12,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 7,6 per 100.000 penduduk. Sedangkan angka kejadian kanker pada perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti kanker leher rahim 23,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 13,9 per 100.000 penduduk (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi kanker tertinggi di Indonesia menurut (Riskesdas) tahun 2018 berada di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 4,86 per 1.000 penduduk, diikuti Sumatera Barat 2,47 per 1.000 penduduk, Gorontalo 2,44 per 1.000 penduduk. Berdasarkan (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi penyakit kanker tertinggi di provinsi Sumatera Barat yaitu Solok menduduki angka tertinggi 3,4%, diikuti Agam 3,3%, dan Padang Pariaman 2,8%.

Selain angka kejadian dan kematian pada penyakit kanker sangat tinggi, penyakit kanker juga memberikan dampak negatif pada aspek kehidupan seseorang seperti masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik dan psikologis ini

timbul karena progres dari masalah kanker dan efek dari pengobatan kanker itu sendiri. Pengobatan kanker yang sering dilakukan salah satunya adalah kemoterapi. Kemoterapi juga bersifat terapi utama atau terapi anti kanker yang berguna untuk mengatasi sel tumor yang ada dalam tubuh penderita apabila keadaan kanker sudah menyebar dan tidak bisa dilakukan pembedahan. Kemoterapi yaitu proses pengobatan yang menggunakan zat kimia untuk merusak sel-sel yang tumbuh abnormal, dengan memberikan obat-obatan anti kanker yang berbentuk kapsul, cairan atau bisa melalui cairan infus. Tujuannya adalah untuk mengurangi ukuran tumor atau mengurangi jumlah sel- sel kanker, dan membunuh sel- sel yang baik diseluruh tubuh (*American Cancer Society*, 2018). Kemoterapi sendiri memiliki dampak bagi kehidupan yaitu dampak terhadap fisiologis dan psikologis (Ariani, 2015).

Dampak yang ditimbulkan kemoterapi menurut Herizchi (2012) yaitu kemoterapi dapat mengakibatkan alopecia, mual muntah, gangguan saluran pencernaan, stomatis, dan gangguan keseimbangan cairan elektrolit. Penelitian yang dilakukan Gurung dan Pandey (2015) tentang efek samping kemoterapi, yaitu dari segi fisik pasien mengalami efek samping seperti sakit kepala ringan, mual muntah, kurang nafsu makan, cepat lelah atau kelelahan, rambut rontok, serta perasaan mati rasa pada tangan dan kaki. Sehingga efek samping dari kemoterapi pada kondisi fisik manusia akan mempengaruhi terhadap kondisi psikologisnya, karena setiap penyakit fisik yang dialami seseorang tidak hanya menyerang manusia secara fisik saja, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap bagi kondisi psikologisnya (*Cancer Council Australia*, 2016).

Dampak psikologis yang ditimbulkan akibat efek samping fisik dan lamanya siklus terapi atau proses pengobatan pasien kanker yang menjalani kemoterapi

salah satunya yaitu kecemasan. Menurut beberapa penelitian (Oetami, 2014; Stuart, 2016; Giancobbe et al, 2008) menyatakan bahwa dampak psikologis yang paling banyak dirasakan pasien kanker adalah merasakan gangguan emosi seperti menangis (68,0%), mengalami kecemasan berupa rasa khawatir memikirkan dampak pengobatan (84,0%). Efek samping yang ditimbulkan ketika menjalani kemoterapi membuat pasien merasa tidak nyaman, perasaan takut, kecemasan, bahkan bisa sampai frustrasi ataupun putus asa dengan pengobatan yang dijalani (Ratna, 2010). Kecemasan merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, kegelisahan atau reaksi umum terhadap suatu penyakit yang diderita yang ditandai dengan perasaan tidak tenang dimana penderita merasa adanya bahaya yang akan datang (Pratiwi, Widiati, & Solehati, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Bintang (2012) menunjukkan lebih dari 30% pasien kanker menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung mengalami tingkat kecemasan sedang dan sisanya mengalami kecemasan berat hingga depresi. Hasil penelitian Marlisa & Aulia (2019) yang dilakukan di RSUP H. Adam Malik Medan dari 38 pasien kanker yang menjalani kemoterapi, pasien yang tidak mengalami kecemasan ada 3 orang (7,9%), kecemasan ringan 7 orang (18,4%), kecemasan sedang 16 orang (42,1%), kecemasan berat 10 orang (26,3%) kecemasan berat sekali 2 orang (5,3%). hasil dari penelitian ini menunjukkan mayoritas responden pasien kanker yang menjalani kecemasan sedang dikarenakan, sebelum responden menjalani kemoterapi terlebih dahulu dijelaskan tentang prosedur kemoterapi yang akan dilakukan, sehingga pasien sudah memiliki pola koping yang kuat. Individu yang menghadapi suatu masalah akan

mengalami suatu kecemasan yang berbeda-beda sesuai dengan berat ringannya masalah, mekanisme koping yang dimiliki individu, dan pengalaman terhadap masalah atau tantangan.

Penelitian Baqutayan (2012), efek kecemasan pada pasien kanker bisa meningkatkan rasa nyeri, mengganggu kemampuan tidur, meningkatkan mual dan muntah setelah kemoterapi, dan mengakibatkan terganggunya kualitas hidup pasien. Kecemasan jika tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan rangsangan pada korteks serebri yang dapat menstimulasi pusat muntah, sehingga terjadinya peningkatan keluhan mual dan muntah akibat kemoterapi. Kecemasan juga dapat memperburuk keluhan mual dan muntah, serta peningkatan mual dan muntah dapat menimbulkan kecemasan pada pasien kanker (Syarif & Putra, 2014). Kecemasan juga dapat mencetuskan beberapa sensasi dan perubahan fisik, meliputi peningkatan aliran darah menuju otot, ketegangan otot, dapat mempercepat dan memperlambat pernapasan, meningkatkan denyut jantung dan menurunkan fungsi digestif. Kecemasan yang dirasakan pasien kanker ketika menjalani kemoterapi dapat berdampak buruk pada proses pengobatan serta rehabilitasi secara medis ataupun psikologis. Penelitian Bintang (2012) memaparkan bahwa kecemasan yang terjadi berlebihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi dapat mempengaruhi motivasi pasien dalam menjalani kemoterapi, sehingga berpengaruh terhadap program kemoterapi yang mengakibatkan pasien menghentikan kemoterapinya.

Beberapa penelitian di atas sudah memaparkan kecemasan yang berdampak pada fisiologis dan psikologis pasien kanker setelah menjalani kemoterapi. Oleh sebab itu perlu penanganan dalam mengatasi kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Dikarenakan selama proses menjalani penyakit kanker

akan dapat lebih mudah dijalani apabila kondisi psikologis pasien dapat dijaga dengan baik (Miller, 2008). Intervensi kecemasan yang diberikan pada pasien kanker yaitu terapi farmakologi merupakan tindakan kolaborasi antara perawat dan dokter yang menekan pemberian obat yang efektif dan non farmakologi merupakan tindakan mandiri perawat.

Salah satu terapi non farmakologi yang sering dilakukan pasien kanker dalam mengatasi kecemasan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif (PMR) merupakan bentuk manajemen ansietas yang dikembangkan pada awal tahun 1920 oleh Edmund Jackson, seorang physian Amerika, sebagai teknik untuk membantu menurunkan ketegangan otot dan gangguan psikologis. Terapi relaksasi progresif merupakan teknik relaksasi otot yang menggabungkan latihan nafas dalam, serangkain seri kontraksi serta relaksasi otot tertentu, dan distraksi. Latihan terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan otot secara sementara, kemudian kembali diregangkan dimulai dari kepala sampai kaki secara bertahap (Casey & Benson, 2012).

Tujuan relaksasi otot progresif untuk membedakan perasaan yang dialami pasien saat kelompok otot dilemaskan dan dalam kondisi tegang. Salah satu respon kecemasan yaitu penderita dapat merasakan hilangnya ketegagan otot dimana terapi relaksasi otot progresif dapat merangsang pengeluaran zat kimia endorphin dan merangsang signal otak yang menyebabkan otot relaks, dan dapat meningkatkan aliran darah ke otak (Tobing, 2012). Relaksasi otot progresif salah satu terapi relaksasi yang mudah untuk dilakukan, karena memiliki gerakan yang sederhana, telah digunakan secara luas dan dapat meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi kecemasan (Syarif & Putra, 2014). Terapi relaksasi otot

progresif ini dapat menimbulkan keselarasan tubuh dan pikiran yang diyakini dapat memfasilitasi penyembuhan fisik dan psikologis (LeMone & Burke, 2008).

Berdasarkan penelitian Lee, J.E, (2012) didapatkan hasil relaksasi otot progresif dapat memberikan efek relaksasi pada pasien, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan status fisik atau psikologis pasien kanker ginekologi yang menjalani kemoterapi. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh (Herizchi et al., 2012; Syarif & Putra, 2014; Rustandi et al.,2018) hasil penelitian bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada penderita kanker. Terapi relaksasi progresif sebagai intervensi suportif tidak hanya menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, tetapi juga meningkatkan kenyamanan (Pelekasis, Matsouka, & Koumarianou, 2017) serta mengurangi efek samping dari kemoterapi seperti kehilangan nafsu makan, mual dan kelemahan (Yilmaz & Arslan, 2015; Song et al., 2013).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mendeskripsikan *Literature Riview* penelitian terbaru tentang terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Peneliti sudah membaca beberapa artikel terkait terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada beberapa jenis kanker, dimana ditemukan banyak penelitian yang menemukan hasil bahwa adanya hubungan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan gejala dari efek samping kemoterapi yang mengakibatkan timbulnya kecemasan pada pasien kanker. Dimana penelitian dilakukan kepada pasien usia 15- 50 tahun yang menderita kanker dan sedang menjalani kemoterapi yang berasal dari satu jenis kelamin saja yaitu perempuan, yang mengalami masalah fisik dan psikologis, salah satu masalah psikologisnya yaitu kecemasan.

Peneliti akan melakukan literature rievew dengan mengidentifikasi dan meringkas temuan dari penelitian sebelumnya yang meneliti terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Dimana peneliti akan melihat penelitian yang sudah dilakukan peneliti sebelumnya menemukan hasil yang signifikan atau tidak terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Selanjutnya peneliti melihat kecemasan seperti apa yang dirasakan pasien kanker dalam menjalani kemoterapi, karakteristik respondennya berusia berapa, berasal dari jenis kelamin perempuan, serta melihat hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut.

Literature Riview berisi uraian teori, temuan, dan artikel penelitian lainnya untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian (Nursalam, 2020). dimana artikel dicari, dikumpulkan dan disaring, terkait tentang terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker berdasarkan literature yang bersumber dari publikasi 5 tahun terakhir dari *PubMed, Science Direct, and Google scholar*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terapi relaksasi otot progresif berpengaruh dalam mengatasi kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi ?”.

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk merievew terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

2) Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi
2. Untuk menganalisa pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian literature atau kepastakaan untuk menambah ilmu pengetahuan terutama pada mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah. Tentang terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

2) Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pelayanan kesehatan mengenai terapi relaksasi yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada pasien kanker, sehingga pelayanan kesehatan dapat memfasilitasi pasien dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data pendukung dan pembanding dalam melakukan penelitian lanjutan terkait terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.