

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker merupakan salah satu penyakit degeneratif yang tidak menular. Kanker adalah penyakit yang disebabkan oleh perkembangan sel abnormal yang bermutasi secara tidak terkendali dan mempunyai kemampuan untuk merusak dan bermetastasis (menyebar) ke jaringan tubuh lain, sehingga penyakit kanker menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia (Aswan & Hanriko, 2023).

Secara umum prevalensi kejadian kanker cukup tinggi. Berdasarkan data Globocan pada tahun 2022, terdapat 19.976.499 kasus baru kanker dan 9.743.832 kematian akibat kanker. Kanker kolorektum menempati urutan ke 2 dengan tingkat mortalitas paling tinggi di seluruh dunia pada tahun 2022. Jumlah kasus baru kanker di Indonesia yaitu 408.661, dengan 35.676 (8,7%) kasus tersebut merupakan kasus kanker kolorektum. Jumlah kasus kematian akibat kanker kolorektum di Indonesia mencapai 19.255 jiwa kasus (7.9%) (WHO, 2022).

Penatalaksanaan kanker bergantung pada jenis, stadium kanker, kondisi umum, serta preferensi pasien. Pengobatan kanker diantaranya yaitu pembedahan, kemoterapi, terapi radiasi, terapi hormon, imunoterapi, dan transplantasi sumsum tulang (Mayo, 2021). Kemoterapi adalah suatu tindakan untuk mengobati berbagai jenis kanker yang dapat bertujuan sebagai pengobatan, pengendalian, dan paliatif. Kemoterapi dapat

dilakukan dengan cara menghancurkan sel-sel kanker, mengendalikan kanker, atau mencegah terjadinya penyebaran kanker. Dalam perawatan paliatif, kemoterapi membantu meringankan gejala yang ditimbulkan seperti rasa sakit dan memberikan rasa nyaman (American Cancer Society, 2021).

Efek samping kemoterapi seperti mual muntah, anemia, dan masalah tidur dapat menyebabkan *fatigue*. Penderita kanker sangat rentan terhadap *fatigue* akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi yang didapatkan secara terus menerus. *Cancer related fatigue* adalah suatu kondisi subjektif berupa perasaan lelah terus menerus yang berhubungan dengan kanker atau pengobatannya. *Cancer-related fatigue* memberikan dampak terganggunya fungsi dan aktivitas sehari-hari pada pasien kanker post kemoterapi (Dahlia dkk., 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala *fatigue* meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu upaya terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat mengurangi *fatigue* pada pasien kanker karena terapi ini dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang ditingkatkan oleh aktivitas psikologis atau fisiologis. Berkurangnya aktivitas sistem saraf simpatis menghasilkan detak jantung (HR) yang lebih rendah, laju pernapasan yang lebih rendah (RR), dan tekanan darah yang lebih rendah. Kemudian, relaksasi otot progresif secara efektif

mengatur sistem saraf perifer dan pusat, yang mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan sudah menunjukkan efektivitas dalam pengelolaan beberapa masalah kesehatan (Loh et al., 2022).

Salah satu penelitian (Mardiana dkk., 2020) juga menyatakan bahwa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi fatigue pada pasien kanker yaitu terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang membantu mengurangi ketegangan otot dan kecemasan pada tubuh. Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian merilekskan satu kelompok otot pada satu waktu, diikuti dengan fase relaksasi dengan melepaskan ketegangan tersebut. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan sendiri di rumah dan hanya membutuhkan waktu 10-20 menit per hari. Teknik ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan insomnia, serta mengurangi gejala nyeri kronis dan sakit kepala. Relaksasi otot progresif juga dapat membantu pasien kanker mengurangi *fatigue* dan meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan fenomena yang telah diidentifikasi dan temuan dari sejumlah penelitian sebelumnya serta dengan melihat angka kejadian kelelahan kanker kolorektum yang tinggi dan masuk ke dalam 5 besar penyakit kanker yang paling banyak diderita, 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 rekti yang menjalani kemoterapi di RSUP dr. Sardjito Yogyakarta.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.
- b. Menegakkan diagnosa dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.
- c. Menyusun intervensi keperawatan dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.
- d. Melakukan implementasi keperawatan dan penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

- e. Melakukan evaluasi keperawatan dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan informasi serta memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan di bidang keperawatan medikal bedah khususnya mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Memberikan pengalaman nyata dan informasi bagi penulis untuk menerapkan relaksasi otot progresif dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

b. Bagi Pasien

Memberikan asuhan keperawatan terkait penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

- c. Bagi Perawat Ruang Bugenvile 3 RSUP dr. Sardjito Yogyakarta
Memberikan informasi dan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan terutama terkait dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat keletihan dengan terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.
- d. Bagi Institusi Pendidikan
Menjadi sumber referensi mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam pemenuhan aktivitas istirahat keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

D. Ruang Lingkup KIAN

Ruang lingkup dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah penerapan dari penelitian dalam bidang Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Paliatif, yaitu penerapan terapi relaksasi otot progresif pada dua kasus pasien kelolaan dengan pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker rektum yang menjalani kemoterapi di ruang Bugenvile 3 RSUP dr. Sardjito Yogyakarta.