

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker payudara merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan kematian pada perempuan. Penyakit ini muncul ketika sel payudara mengalami perubahan genetik yang abnormal. Kasus kanker payudara pada tahun 2022 terdapat 66.271 kejadian yang mencakup 16,2% dari total kejadian kanker. Jumlah kematian kanker payudara menempati urutan ketiga dengan 22.598 kematian (9,3%) dari total kematian kanker di Indonesia (WHO, 2022). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menjadi provinsi prevalensi kanker payudara tertinggi setelah Jakarta dan Sumatra Barat dengan mencapai 4,6 kasus per 1.000 orang pada tahun 2023 (*Goodstats*, 2024). Menurut Puspitaningtyas (2023) kejadian kanker payudara di DIY mencapai 2,4% dengan sebanyak 899 kasus dari 4 kabupaten, tertinggi di Bantul mencapai 38,01% atau 343 orang.

Jumlah kasus kanker payudara di Indonesia diperkirakan akan meningkat sebesar 63% antara tahun 2025 hingga 2040 (Kemenkes, 2024). Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta menyoroti peningkatan kasus kanker payudara meningkat menjadi 54% pada tahun 2022 dan mencapai 68% pada tahun 2023 (Dinkes DIY, 2024). Faktor risiko utama kanker payudara meliputi perubahan hormon, usia lanjut, riwayat keluarga, serta paparan radiasi berbahaya (*Cancer Research UK*, 2023). Dampak kanker payudara jika tidak ditangani dengan tepat, kualitas hidup pasien akan menurun serta akan memengaruhi proses penyembuhan dan berisiko mengalami masalah

psikologis. Salah satu upaya intervensi yang umum dilakukan adalah kemoterapi (JAMA, 2021).

Kemoterapi merupakan metode utama dalam penanganan kanker payudara yang berfungsi menghambat pertumbuhan sel. Obat kemoterapi mengganggu proses pembelahan sel melalui berbagai mekanisme, seperti menghambat pembentukan RNA, DNA, atau protein. Penelitian Saluy (2021) menunjukkan 56% dari 386 pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami kecemasan yang tidak hanya memperburuk kondisi fisik, tetapi juga menurunkan motivasi untuk melanjutkan pengobatan. Kecemasan dapat meningkatkan respon neuromuskuler yang dapat membahayakan proses pengobatan yang memicu reaksi tubuh seperti ketegangan otot dan denyut jantung berlaju cepat.

Berdasarkan penelitian Sinha (2021) pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dari 344 pasien, sebanyak 72,7% mengalami kecemasan berat. Pasien mengalami cemas terhadap pengobatan atau ketidakpastian hasil kemoterapi, termasuk kekhawatiran akan kematian dan kekambuhan kanker. Efek samping seperti mual, muntah, dan nyeri sering memperburuk kecemasan pasien dan penurunan kepercayaan diri akibat kerontokan rambut. Dampak kecemasan dapat memengaruhi hasil pengobatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian terkait intervensi menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara, salah satu pendekatan yang menarik yaitu terapi relaksasi otot progresif yang terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi (Sari *et al.*, 2021).

Terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan cara mengurangi kecemasan melalui proses pelepasan otot yang membantu menurunkan ketegangan fisik (Widyastuti *et al.*, 2020). Teknik ini melibatkan kontraksi dan relaksasi pada otot bahu, tangan, alis, mata dan mulut dengan sistem kerja menurunkan saraf simpatis dan meningkatkan saraf parasimpatis serta neurotransmitter seperti serotonin dan melatonin, terapi yang sederhana ini dapat menjadi pilihan yang mudah diimplementasikan dalam penanganan kecemasan (Nguyen, 2023). Menurut Ozhanli & Akyuz (2022) menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Penelitian yang spesifik terhadap pasien kanker payudara dengan kemoterapi masih terbatas di DIY, khususnya di RSPAU dr. S. Hardjolukito.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSPAU dr. S. Hardjolukito, terdapat total pasien kanker yang menjalani kemoterapi pada tiga bulan, yaitu Juli, Agustus dan September 2024 terdapat 422 pasien dengan 213 (50,47%) pasien kanker payudara dengan rata-rata usia 53,9 tahun pada pasien perempuan. Hasil pengkajian awal pengukuran kecemasan yang dilakukan oleh peneliti pada 25 Oktober 2024, dari 10 pasien kanker payudara yang akan menjalani kemoterapi, 6 diantaranya mengalami kecemasan berat. Hasil wawancara terhadap perawat, penatalaksanaan pasien cemas selama ini dilakukan edukasi lisan sederhana dan pemberian terapi nafas dalam, namun penanganan tersebut hanya teratasi sebagian dan belum ada tindakan nonfarmakologis lain

seperti terapi relaksasi otot progresif yang mudah dan relevan untuk mengatasi kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi.

Berdasarkan kejadian dan data yang sudah diuraikan di atas pada kejadian saat ini, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi di RSPAU dr. S. Hardjolukito".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang diambil adalah “Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi di RSPAU dr. S. Hardjolukito?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi di RSPAU dr. S. Hardjolukito.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik pasien kanker payudara dengan kemoterapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- b. Diketahui skor kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.

- c. Diketahui skor kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif melalui *leaflet* pada kelompok kontrol.
- d. Diketahui perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini mencakup bidang keperawatan medikal bedah pada asuhan keperawatan pasien kanker payudara yang mendapatkan kemoterapi di ruang onkologi, hal ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi di RSPAU dr. S. Hardjolukito.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengatasi kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi serta memberikan bukti empiris mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Meningkatkan pengetahuan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi untuk melaksanakan secara mandiri dan meningkatkan kualitas hidup dalam mengurangi kecemasan melalui penerapan terapi

relaksasi otot progresif dan sebagai metode nonfarmakologis yang mudah dan murah dilakukan.

b. Bagi Perawat Ruang Onkologi RSPAU dr. S. Hardjolukito

Dapat dijadikan pertimbangan sebagai standar operasional prosedur (SOP) untuk intervensi keperawatan dalam menangani kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai pedoman atau bahan referensi dalam melaksanakan penelitian pengembangan terkait pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi.

F. Keaslian Penelitian

1. Nguyen, Huong (2023) dengan judul “Efek Intervensi Musik yang dikombinasikan dengan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada wanita penderita kanker yang menerima kemoterapi”. Penelitian ini dilakukan dengan *A single-blinded randomized controlled trial (RCT)* pada 24 wanita kemoterapi berusia diatas 18 tahun dengan kelompok intervensi 12 responden dan 12 responden menerima perawatan standar/kelompok kontrol. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak dua kali dengan 5-7 hitungan setiap gerakan. Hasil pengukuran pada kelompok intervensi terdapat penurunan kecemasan lebih besar daripada kelompok kontrol. Persamaan pada penelitian tersebut dengan penulis adalah terletak pada salah satu variabel bebas dan satu variabel

terikat, yaitu terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan. Perbedaan pada penelitian tersebut dengan penulis adalah penelitian ini tidak menggunakan kombinasi dan fokus responden penulis pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi.

2. Anugrahini (2019) dengan judul “Relaksasi Otot Progresif dan Gejala pada Wanita Penderita Kanker Payudara yang menjalani Kemoterapi”. Penelitian ini terhadap 15 wanita pasien berusia 30-60 tahun dengan menggunakan metode *one-group pretest-posttest design*. Responden dipilih dengan *consecutive sampling*. Hasil terapi relaksasi otot progresif meningkatkan kualitas hidup pada wanita kanker payudara dengan kemoterapi. Persamaan pada penelitian tersebut dengan penelitian penulis yaitu menggunakan terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker payudara. Perbedaan pada penelitian tersebut dengan penulis adalah hasil penelitian penulis yang berfokus pada kecemasan, sedangkan pada penelitian tersebut pada kualitas hidup pasien.
3. Ozhanli & Akyuz (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif terhadap Kecemasan Pasien yang Menjalani Operasi Kanker Kolorektal”. Penelitian ini menggunakan *randomized controlled study* dilakukan pada 63 pasien dengan 31 pasien kelompok intervensi dan kelompok kontrol 32 pasien. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 10 menit. Kecemasan pasien kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada variabel yang digunakan yaitu terapi

relaksasi otot progresif dan pada salah variabel terikatnya yaitu kecemasan. Perbedaan penelitian ini dengan penulis adalah pada responden pasien operasi kanker kolorektal, sedangkan responden penelitian penulis adalah pasien kanker payudara dengan kemoterapi.

4. Saluy (2021) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Pasien Kemoterapi”. Metode penelitian ini adalah preeksperimental dengan rancangan *one group pre–post test*. Sampel berjumlah 30 orang berusia 20-70 tahun yang sedang menjalani kemoterapi. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien kemoterapi. Persamaan pada penelitian ini yaitu terletak pada variabel bebas yaitu terapi relaksasi otot progresif dan variabel terikat pada kecemasan, sedangkan perbedaan penelitian terdapat pada desain penelitian penulis *quasi-experimental pre-post test with control group*, sedangkan pada penelitian tersebut *one group pre–post test* dan penelitian penulis berfokus pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi.