

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker Payudara merupakan ancaman serius global bagi wanita, kanker yang didefinisikan sebagai keganasan yang muncul dari jaringan payudara, baik dari *epitel ductus* maupun *lobulusnya* (Rizka dkk, 2022). Menurut Brunner dan Suddarth (2001), hal ini adalah kondisi dimana sel – sel abnormal membentuk koloni dan berkembang biak tanpa terkendali dan mengabaikan sinyal pertumbuhan normal.

Menurut *Data Global Cancer Observatory (GCO)* menunjukkan bahwa kanker payudara menduduki peringkat kedua kasus kanker terbanyak di dunia dengan 2.296.840 kasus, dan peringkat keempat penyebab kematian akibat kanker dengan 666.103 jiwa meninggal. Di Indonesia, GCO 2022 melaporkan kanker payudara sebagai penyebab kanker nomor satu dengan 66.271 kasus, serta penyebab kematian terbanyak dengan 22.598 jiwa. Peningkatan signifikan juga terlihat di DI Yogyakarta dari 4,1 % pada 2013 menjadi 4,86% pada 2018 (Khotimah dkk, 2024). Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan pada 21 November 2024 juga menunjukkan peningkatan kasus rawat jalan di RSUD Panembahan Senopati Bantul dalam tiga tahun terakhir yaitu 265 kasus (2022), 315 kasus (2023), dan 329 kasus (Januari – November 2024).

Penatalaksanaan pada penyakit kanker salah satunya adalah dengan melakukan kemoterapi (Asnita dkk, 2020). Kemoterapi adalah metode penyembuhan yang menggunakan *preparate antineoplastik* sebagai upaya

untuk membunuh sel – sel tumor dengan mengganggu fungsi dan reproduksi selular (Brunner & Suddarth, 2001). Kemoterapi adalah salah satu modalitas terapi yang umum diterapkan dalam penanganan kanker, terutama pada kanker yang telah mencapai stadium lanjut (Romadiansyah & Wahyuni, 2024).

Kemoterapi dapat menimbulkan efek samping dan toksisitas karena targetnya adalah sel-sel yang membelah cepat, termasuk sel somatik normal (LeMone dkk, 2017). Efek samping fisik yang umum meliputi mual dan muntah, perubahan rasa kecap, alopecia (kerontokan rambut), mukositis, dermatitis, kelelahan, kulit kering, hiperpigmentasi pada kulit dan kuku, anoreksia, dan nyeri tulang. Selain itu, efek samping akibat kemoterapi dapat menyebabkan masalah psikologis berupa rasa tidak nyaman, takut, malas, frustrasi, bahkan menimbulkan efek kecemasan (Marlinda, 2020). Kecemasan sendiri didefinisikan sebagai kekhawatiran yang berkaitan dengan ketidak pastian dan ketidakmampuan dalam mengendalikan situasi (Stuart, 2007). Pada pasien kanker, kecemasan adalah respons yang umum dan dinamis, dengan intensitas serta ekspresi yang bervariasi antar individu (Afida, 2018).

Menurut Lewis (2014), diagnosis kanker seringkali memicu kecemasan pada pasien. Studi yang dilakukannya menunjukkan bahwa 10 hingga 20% pasien sudah mengalami kecemasan sebelum menjalani kemoterapi, dan angka ini meningkat menjadi 20 hingga 50% pada hari pertama kemoterapi. Kecemasan ini juga terlihat jelas di RSUD Panembahan Senopati Bantul

penelitian oleh Hidayat dan Ati (2019) terhadap 20 pasien menemukan 15% mengalami kecemasan ringan, 30% sedang, dan 40% berat. Serupa dengan hal itu, Teovilus (2015) menunjukkan bahwa 49 pasien di rumah sakit yang sama, 9 pasien mengalami kecemasan ringan, 24 kecemasan sedang, dan 16 lainnya mengalami kecemasan berat selama menjalani kemoterapi.

Kecemasan adalah gangguan yang dapat menghalangi pencapaian tujuan individu (Stuart, 2007) dan jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan masalah serius. Penanganan kecemasan pada pasien kanker mencakup komunikasi yang efektif, pemberian informasi, dukungan psikologis baik secara personal maupun keluarga serta intervensi farmakologis (Afida, 2008). Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif adalah teknik relaksasi otot progresif atau disebut juga *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Terapi ini tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot tetapi juga membantu mengatasi insomnia, tekanan darah tinggi, kelelahan dan kecemasan (Nova dan Tumanggor, 2018). Menurut Deswita dan Hanifa (2024), PMR bekerja dengan menegangkan dan merileksasikan otot-otot di berbagai bagian tubuh. Proses ini mempengaruhi hipotalamus dan menekan aktivitas sistem saraf simpatis sambil meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga menghasilkan respons relaksasi tubuh yang efektif dalam menurunkan kecemasan.

Selain relaksasi otot progresif, afirmasi positif merupakan teknik *self hypnotis* yang efektif untuk meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan (Lestaluhu, dkk 2024). Afirmasi positif adalah kalimat positif

yang diucapkan untuk membangkitkan semangat dan motivasi (Wijaya dan Rahyu, 2019). Teknik ini bekerja dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga turut serta dalam mengubah mekanisme coping maladaptif menjadi adaptif yang pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan.

Dari hasil uraian diatas, menjelaskan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan afirmasi positif sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker, khususnya mereka yang menjalani kemoterapi. Teknik relaksasi otot progresif dapat membantu meredakan gejala fisik kecemasan, menciptakan kondisi pikiran yang lebih tenang dan reseptif terhadap afirmasi positif. Penelitian Lestaluhu dkk (2024) juga dapat mendukung temuan ini, menunjukkan pengaruh signifikan kombinasi teknik ini terhadap penurunan kecemasan. Hal ini tertuju pada potensi penanganan non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan tanpa ketergantungan pada obat – obatan. Mengingat intervensi di RSUD Panembahan Senopati Bantul saat ini hanya terbatas pada teknik napas dalam dan edukasi sederhana, penulis tertarik untuk mendalami “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Afirmasi Positif terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di RSUD Panembahan Senopati Bantul.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Bagaimana penerapan teknik relaksasi otot progresif dan

afirmasi positif terhadap kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Panembahan Senopati Bantul?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Diketahui penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif untuk menurunkan kecemasan pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi dengan pendekatan asuhan keperawatan dan peran perawat sebagai wadah edukasi di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif dalam asuhan keperawatan pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi.
- b. Diketahui perbedaan respon kedua pasien terhadap teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan selama menjalani proses kemoterapi.
- c. Diketahui efektifitas dilakukannya penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan selama menjalani proses kemoterapi.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berkaitan dengan ruang lingkup keperawatan yaitu pada stase keperawatan medikal bedah guna mampu melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan pasien

kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah teori, wawasan dan referensi dalam perkembangan ilmu dalam bidang keperawatan tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah referensi dalam meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan praktik keperawatan terutama dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

b. Bagi Pasien di RSUD Senopati Bantul

Pasien dapat menerapkan secara mandiri tentang tatacara teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif untuk menurunkan tingkat kecemasan selama kemoterapi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi bahan masukan penelitian berikutnya dan juga sebagai referensi materi dalam pembelajaran bagi kemajuan

pendidikan terutama yang berkaitan dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

d. Bagi Perawat di RSUD Panembahan Senopati Bantul

Dapat menjadi pertimbangan sebagai standar operasional prosedur untuk intervensi keperawatan dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

e. Bagi Penulis Selanjutnya

Dapat menjadi referensi tambahan untuk dapat melanjutkan mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

F.Keaslian Penulisan

Penulis belum menemukan penelitian khusus mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara. Namun peneliti menemukan beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya baik itu teknik relaksasi otot progresif maupun afirmasi positif yang berpengaruh terhadap kecemasan diantaranya adalah

Tabel 1.1 Keaslian Penulis

No	Nama Penulis dan Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Lestaluhu, dkk (2024) “Kombinasi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan kecemasan dan Nyeri Pasien Jantung”	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>Quasi Experiment</i> dengan jenis rancangan <i>Pretest-posttest control group design</i> yang dimana peneliti mengukur variabel pada kelompok intervensi dengan membandingkan kelompok control.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif terhadap kecemasan dengan intensitas nyeri pada pasien jantung.	Menggunakan intervensi yang sama yaitu penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif dan salah satu variabel yang digunakan sama yaitu kecemasan	Perbedaan terletak pada Sampel Penelitian, yang pada penelitian ini sasarannya adalah orang dengan penyakit jantung dan Lokasinya berada di Rumkit TK.II. Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon
2.	Rustandi, dkk (2020) “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nilai Kecemasan Pada Pasien Ca Paru yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di Rs. Dr. H.A Rotinsulu Kota Bandung”	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Quasi Experimental</i> dengan desain <i>pre and post without control</i> .	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pasien kanker paru yang menjalani kemoterapi.	Menggunakan intervensi dan variabel yang sama penerapan teknik relaksasi otot progresif, kecemasan. Sampel penelitian ada sedikit kesamaan yaitu pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi	Perbedaannya terletak pada sampel penelitian yaitu pasien dengan kanker paru dan lokasi penelitian yang berada di RS Dr. H.A Rotinsulu kota bandung.

No	Nama Penulis dan Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3.	Syarif dan Putra, (2014) “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi; A Randomized Clinical Trial”	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>randomized clinical trial</i>	Hasil penelitian berupa terapi relaksasi otot progresif yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan skor kecemasan pada pengukuran kedua antara kelompok intervensi dan kontrol.	Menggunakan salah satu intervensi, sampel yang sedikit sama dan variable yang sama yaitu teknik relaksasi otot progresif pada pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi, variabel terkait masalah psikologis	Lokasi penelitian berada di BLU RSUDZA
4.	Ratna Sari dkk (2021) “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Paru Yang Menjalani Kemoterapi Di Kota Metro”	Desain penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus	Hasil penelitian berupa terapi relaksasi otot progresif yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan skor kecemasan	Menggunakan salah satu intervensi, sampel dan variable yang sama yaitu teknik relaksasi otot progresif pada pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi, variabel terkait masalah psikologis	Perbedaannya terletak pada sampel penelitian yaitu pasien dengan kanker paru dan lokasi penelitian yang berada di Kota Metro.

No	Nama Penulis dan Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
5.	Mayliyan dan Budiarto, (2022) “Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan Di Rutan Pada Kasus Penyalahgunaan Napza”	Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain <i>pre experimental one group pre-test & post-test design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas dan stres pada warga binaan	Menggunakan salah satu intervensi yang sama yaitu Afirmasi Positif	Perbedaannya terletak pada sampel penelitian yang digunakan adalah warga binaan di Rutan yang berada di Pekalongan
6.	Ah. Yusuf, Ira dan Rahmat (2010) “Relaksasi Afirmasi Meningkatkan Self Efficacy Pasien Kanker Nasofaring”	Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain <i>pre experimental one group pre-test & post-test design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap peningkatan efikasi diri pasien kanker nasofaring.	Menggunakan salah satu intervensi yang sama yaitu Afirmasi	Perbedaannya terletak pada sampel penelitian yang digunakan pada pasien kanker nasopharing dan di tempat yang berbeda