

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker merupakan penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel-sel tubuh yang abnormal dan berkembang secara progresif. Penyakit kanker menjadi penyebab kematian terbesar secara global dengan angka kematian diperkirakan mencapai hampir 10 juta jiwa (WHO, 2025). Berdasarkan data World Health Organization, (2025) jenis kanker dengan prevalensi tertinggi adalah kanker payudara dengan jumlah kasus mencapai 2,26 juta. Kanker payudara merupakan keganasan pada jaringan payudara yang berasal epitel ductus maupun lobulusnya (Kemenkes RI, 2020). Di Indonesia, kanker payudara juga menjadi jenis kanker dengan angka kejadian tinggi dan memberikan kontribusi signifikan terhadap angka kematian akibat kanker (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data World Health Organization, (2022) prevalensi kanker payudara di Indonesia mencapai 66.271 jiwa atau 16,2% dari total penderita kanker, dengan angka kematian sebesar 22.598 jiwa atau 9,3%. Salah satu provinsi dengan prevalensi tinggi adalah Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan angka prevalensi kasus mencapai 2,4% (Zulala, 2024). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sleman, (2023) jumlah penderita kanker payudara di Kabupaten Sleman mencapai 36 kasus.

Kanker payudara merupakan penyakit kronis yang memerlukan perawatan jangka panjang dan berpotensi menyebar secara cepat keseluruh tubuh (Ariyanti *et al.*, 2025). Berbagai komplikasi yang dapat ditimbulkan

akibat penyakit kanker payudara adalah metastasis ke jaringan yang melalui limfatik dan vena ke organ lain seperti, paru- paru dan tulang. Metastasis ini mampu menyebabkan gangguan sensori hingga kematian (Ariyanti *et al.*, 2025).

Kanker payudara yang tidak ditangani secara tepat akan berdampak pada kualitas hidup pasien yang dapat mempengaruhi proses penyembuhan (Afriani, 2025). Dampak yang ditimbulkan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis. Secara fisik pasien kanker payudara mengalami nyeri dan kelelahan berlebih sedangkan dampak psikologis pada penderita kanker payudara diantaranya kecemasan, stres emosional, dan depresi (Siallagan *et al.*, 2024). Berbagai dampak fisik dan psikologis dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan dasar manusia salah satunya adalah pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Berdasarkan hasil penelitian Weng *et al.*, (2021) menunjukkan 67,6% pasien kanker payudara mengalami gangguan tidur yang berkaitan dengan tingkat nyeri, depresi, kecemasan.

Istirahat tidur termasuk kedalam pemenuhan kebutuhan fisiologis menurut teori Abraham Maslow. Berdasarkan teori tersebut pemenuhan kebutuhan istirahat tidur berperan dalam pemulihan energi, pemeliharaan status kesehatan, serta mendukung kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Hassan, 2022). Penurunan kualitas tidur pada pasien kanker payudara apabila tidak ditangani dapat memperburuk kondisi kesehatan. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan kelelahan fisik, penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, serta menurunkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari

(Herawati & Gayatri, 2019). Secara psikologis, kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, stres, dan depresi, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup (Lanza *et al.*, 2024). Berdasarkan hasil penelitian Momayyezi *et al.*, (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kelelahan pada pasien kanker, individu dengan dengan kualitas tidur yang lebih baik cenderung mengalami kelelahan yang lebih rendah dengan nilai *p value* <0,001.

Dalam upaya penanganan kanker payudara pemerintah telah melaksanakan program pengendalian yang berfokus pada upaya peningkatan deteksi dini, penemuan kasus, dan tidak lanjut komprehensif (Kurniawati, 2023). Berdasarkan Permenkes Nomor 13 tahun 2022 Kementerian Kesehatan Indonesia menetapkan penanggulangan penyakit kanker, jantung, stroke, dan urologi (KJSU) menjadi prioritas utama dalam penanganan penyakit tidak menular (Susanti *et al.*, 2025). Dalam program tersebut peran perawat termasuk ke dalam transformasi pelayanan primer. Perawat memiliki peran strategis dalam memberikan dukungan secara holistik pada pasien kanker payudara. Pendekatan holistik dalam keperawatan onkologi meliputi pemberian asuhan keperawatan secara menyeluruh dengan berbagai pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spritual (Syahputra *et al.*, 2025).

Dalam tatanan komunitas perawat berperan sebagai *care giver* yaitu memberikan asuhan keperawatan dengan pendekatan keluarga yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi (Ifansyah *et al.*, 2024). Salah satu peran perawat dalam pemenuhan kebutuhan

istirahat tidur pada pasien kanker adalah melalui terapi non farmakologis, yaitu relaksasi benson (Ikhtiarani & Aprianti, 2023). Berbagai terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah pemenuhan kebutuhan istirahat tidur meliputi terapi musik, aromaterapi, dan meditasi terpandu seperti yoga. Namun, terapi relaksasi benson memiliki keunggulan karena mekanisme yang sederhana, tidak memerlukan alat dan biaya, sehingga terapi relaksasi benson mudah untuk diajarkan dan diterapkan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga di rumah (Chabok *et al.*, 2022). Hal ini menjadikan relaksasi benson lebih sesuai untuk diterapkan dalam konteks keperawatan keluarga. Keterlibatan keluarga dalam penerapan terapi relaksasi benson menggambarkan peran keluarga sebagai pendukung utama dalam pemenuhan kebutuhan dasar, salah satunya kebutuhan istirahat tidur (Ifansyah *et al.*, 2024). Relaksasi benson merupakan gabungan relaksasi antara teknik relaksasi napas dalam, pikiran, dan keyakinan seseorang, terapi ini difokuskan pada kata yang memiliki makna ketenangan bagi individu dan diucapkan berulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Wahyu *et al.*, 2022).

Berdasarkan teori Herbert Benson cara kerja relaksasi benson secara fisiologis mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis, sehingga ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, maka terjadi penurunan kecemasan, stres, ketegangan otot, dan nyeri. Hal ini berdampak pada kemudahan pasien untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur yang lebih lama (Wahyu *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Efendi *et al.*, (2022) didapatkan hasil bahwa

terapi relaksasi benson mampu meningkatkan kualitas tidur pasien kanker, dengan hasil $p \text{ value} < 0,05$. Instrumen yang digunakan pada penelitian tersebut menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yang telah teruji valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's alpha 0,83 (Manzar *et al.*, 2021)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gamping II pada Bulan Desember 2025 didapatkan data jumlah penderita kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Gamping II sebanyak 31 kasus, salah satu perawat Puskesmas Gamping II mengatakan bahwa di Puskesmas Gamping II belum terdapat program terkait penerapan relaksasi benson dalam upaya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien kanker payudara. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Anggota Keluarga Penderita Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II”

B. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menerapkan relaksasi benson dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada anggota keluarga penderita kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Gamping II

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan keluarga yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosa, perencanaan, implementasi, evaluasi dan

dokumentasi dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada dua keluarga dengan anggota penderita kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Gamping II

- b. Membandingkan kualitas tidur kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson
- c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga dalam penerapan relaksasi benson untuk pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada dua keluarga dengan anggota penderita kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Gamping II

C. Manfaat teoritis

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan referensi dan evaluasi untuk pengembangan ilmu keperawatan keluarga mengenai penerapan relaksasi benson dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien kanker payudara.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pasien dan Keluarga

Karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang relaksasi benson serta keluarga mampu mendampingi anggota keluarga yang menderita kanker payudara untuk melakukan relaksasi benson secara rutin dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur

b. Bagi Puskesmas Gamping II

Karya ilmiah ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta menjadi alternatif intervensi untuk menerapkan relaksasi benson dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada penderita kanker payudara.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Karya ilmiah ini diharapkan sebagai bahan referensi bagi penulis selanjutnya dalam melakukan studi kasus mengenai penerapan relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien kanker payudara

D. Ruang Lingkup

Karya ilmiah dalam karya ilmiah berfokus pada ilmu keperawatan keluarga melalui studi kasus penerapan relaksasi benson dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada anggota keluarga penderita kanker payudara