

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kanker adalah proses penyakit yang dimulai ketika sel abnormal ditransformasikan oleh *mutasi* genetik *DNA* seluler (1). Dalam proses penyembuhan kanker dilakukan tindakan seperti pembedahan/operasi, radiasi/penyinaran, kemoterapi dan lainnya. Terapi kanker yang sering dilakukan adalah kemoterapi (2). Dari hasil penelitian terdahulu, pasien kanker yang menjalani kemoterapi mengalami efek samping seperti, menderita sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, kelemahan, rambut rontok, mual, muntah, diare, kram perut, sariawan, mulut kering, gangguan memori dan mati rasa (3). Selain itu ada juga efek samping dari terapi radiasi antara lain yaitu *toksisitasi* kulit akut, komplikasi sistem saraf pusat, *xerostomia* atau kekeringan pada mulut, *hiposaliva*, terjadinya efek samping pada organ jantung (4).

Sebuah penelitian menjelaskan bahwa pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dapat mengalami kualitas tidur yang buruk, mayoritas memiliki durasi tidur malam hari hanya 5-6 jam dan lebih banyak waktu yang dihabiskan di tempat tidur daripada waktu untuk tertidur (5). Penelitian lain yang dilakukan pada pasien kanker yang menjalani radioterapi juga didapatkan kualitas tidur yang buruk (6). Hal yang sama juga dipaparkan oleh sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa pasien kanker yang menjalani terapi kanker baik kemoterapi, radioterapi maupun *mastektomi* juga mengalami kualitas tidur buruk dengan komponen yang kurang baik ada pada komponen *latensi* tidur dan durasi tidur (7).

Dalam penelitian terdahulu memaparkan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak terhadap disfungsi pada sistem endokrin dan metabolik sehingga menurunkan fungsi *peripheral immune cells*, hal ini mengakibatkan kekuatan imun menurun dan beresiko mudah mengalami infeksi sekunder (8).

Beban kanker global diperkirakan telah meningkat menjadi 18,1 juta kasus baru dan 9,6 juta kematian pada tahun 2018 (9). Sedangkan menurut data dari Kemenkes bahwa di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan prevalensi kanker dari 1,4 per mil menjadi 1,49 per mil (2). Dari prevalensi kanker berdasarkan diagnosis dokter di Provinsi Jawa Timur dipaparkan bahwa pada perempuan mencapai rata-rata tertinggi yaitu 49.924. Kemudian disimpulkan penderita kanker di Jawa Timur mencapai rata-rata yaitu 98.566 (10). Pada penelitian sebelumnya memaparkan bahwa kualitas tidur pada pasien kanker sebagian besar buruk dengan hasil yaitu 84,4% (6). Menurut penelitian sebelumnya memaparkan bahwa 93,3 % pasien kanker yang menjalani kemoterapi pada masa pandemi *covid-19* mengalami kualitas tidur buruk (11). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa kebanyakan responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan menggunakan penilaian *PSQI* yaitu 67 orang dari total 68 orang responden atau 98,5 % dari keseluruhan responden (12).

Dalam proses pengobatan kanker terdapat beberapa efek samping yaitu mual, muntah, rambut rontok, kulit menghitam, depresi, cemas, gangguan tidur, penurunan kualitas hidup, kehilangan harapan hidup (13). Salah satu masalah yang sering terjadi akibat tindakan yang dilakukan pada pasien kanker adalah kualitas tidur yang buruk, kualitas tidur merupakan keadaan dimana tidur yang dijalani oleh individu dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran terhadap tubuh (14).

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengatakan bahwa ada dua penyebab gangguan tidur yang paling sering dialami pasien kanker yaitu depresi dan nyeri (15). Tidur pendek membutuhkan kurang dari 6 jam tidur sementara tidur panjang membutuhkan lebih dari 9 jam setiap malam, tidur juga dipengaruhi oleh ritme biologis serta faktor eksternal seperti siklus terang-gelap, rutinitas harian, waktu makan, dan sinkronisasi eksterna. Pola tidur fisiologis tidak sama ketika orang tidur disiang hari atau saat mereka terbiasa terjaga serta efek psikologis dan perilaku tidur juga berbeda. Tidur terdiri dari dua keadaan fisiologis yaitu tidur *REM (Rapid Eye Movement)* dan *NREM (Non Rapid Eye Movement)* (16). Pada tidur *REM* biasanya terjadi setiap 90 menit dan berlangsung selama 5-30 menit, selama tidur *REM* otak cenderung aktif dan metabolismenya meningkat hingga 20% dan pada tahap ini seseorang sulit dibangunkan atau justru dapat bangun secara tiba-tiba, tonus otot terdepresi, sekresi lambung meningkat, serta frekuensi jantung dan pernafasan sering kali tidak teratur. Sedangkan tidur *NREM* akan terjadi penurunan sejumlah fungsi fisiologis tubuh, dan pada tidur *NREM* memiliki tidur 4 tahap dengan karakteristik yang berbeda-beda yaitu tahap I-II disebut sebagai tidur ringan (*light sleep*) serta tahap III-IV disebut sebagai tidur dalam (*deep sleep atau delta sleep*) (17).

Tanda gejala gangguan tidur seperti perasaan sulit tidur, bangun tidak diinginkan, wajah terlihat letih dan kusam, kurang energi dan lemas, cemas berlebihan tanpa sebab, gangguan emosional, mudah lelah, ketergantungan obat tidur (18). Apabila gangguan tidur tidak diatasi dalam jangka panjang akan menyebabkan gangguan pada organ tubuh, sehingga menimbulkan efek halusinasi, mudah marah, penurunan kognitif, mudah lupa, sakit atau nyeri otot, gangguan

sistem kekebalan tubuh (19). Menurut penelitian terdahulu memaparkan bahwa masalah gangguan tidur pada pasien kanker sangat berdampak buruk terhadap fungsi fisik dan psikisnya, selain itu gangguan tidur juga memiliki dampak negatif terhadap kualitas hidup pasien kanker, penderitaan fisik, psikologis, sosial, dan eksistensial semua diakibatkan oleh buruknya kualitas tidur pada pasien kanker (20).

Dalam mengatasi gangguan tidur dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi, berdasarkan berat dan perjalanan gejala gangguan tidur itu sendiri (21). Salah satu terapi untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi akupresur. Terapi akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada bagian tubuh (22). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa akupresur pada titik *HT7 Shenmen* yang diberikan kepada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis terbukti dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (23). Menurut penelitian terdahulu memaparkan bahwa terjadinya peningkatan kualitas tidur pada titik *HT7 Shenmen* karena stimulasi sensorik sel saraf di titik akupresur merangsang reseptor saraf di mana rangsangan dikirim ke pusat *pons* untuk otak tengah (*periaqueductus*), kemudian rangsangan yang diterima oleh *periaqueductus* disampaikan ke *hipotalamus*, dan dari *hipotalamus* ini melalui desenden jalur saraf hormon *endorphin* disekresikan ke pembuluh darah yang menyediakan rasa tenang, nyaman dan relaksasi (24). Selain untuk memperbaiki kualitas tidur, titik *HT7 Shenmen* juga dapat mengatasi kecemasan namun dilakukan dengan kombinasi titik lain yaitu titik *Yintang* (25). Dalam penelitian lain pada pasien kanker juga dikatakan bahwa titik *HT7 Shenmen* dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dengan

kombinasi titik lain yaitu *LI4* (26). Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa akupresur sangat efektif dalam mengatasi gangguan tidur namun pada penelitian ini dilakukan pada pasien wanita *perimenopause* dan menggunakan berbagai titik akupresur seperti *HT7 Shenmen*, *PC6*, dan *SP6* dan dilakukan selama 6 hari dengan durasi penekanan 10 menit setiap titik akupresur (27). Penelitian lain juga memaparkan bahwa selain titik *HT7 Shenmen*, dapat juga dilakukan kombinasi pada titik *SP6*, *PC6*, *KI1*, *GV20*, *Taiyang*, *Yintang*, *Anmian*, *KI3*, dan *Ear* untuk pasien dengan kualitas tidur yang buruk (28). Dalam penelitian (29) terhadap perawat di Unit Gawat Darurat dan Unit Perawatan Intensif dengan kualitas tidur, memaparkan bahwa pemberian terapi akupresur pada titik *HT7 Shenmen* dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan penerapan selama 4 Minggu. Dalam penelitian lain mengatakan, selain titik *HT7 Shenmen*, untuk mengatasi insomnia juga dapat dilakukan penekanan pada titik *Shenting (GV24)*, *Yintang (GV29)* (30). Stimulasi pada titik *HT7 Shenmen* dapat merangsang berbagai daerah otak seperti *gyrus postcentral* kanan dan kiri, *gyrus frontal inferior* kiri, *gyrus temporal superior* kiri, dan *inferior* kanan *gyrus parietal* kemudian bagian-bagian otak tersebutlah yang mengatur tentang tidur serta dapat meningkatkan suasana hati (31). Selain untuk mengatasi gangguan tidur titik *HT7 Shenmen* juga bisa digunakan untuk mengatasi gangguan anemia, insomnia, jantung berdebar, nyeri, stres psikologi, kecemasan, stres (32). Berdasarkan paparan diatas tampak bahwa akupresur pada titik *HT7 Shenmen* dapat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, namun mayoritas dilakukan pada pasien lansia, pasien gagal ginjal, *post* operasi dan juga pada perawat. Belum ada penelitian tentang *HT7* untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker, mayoritas pasien kanker dapat

meningkatkan kualitas tidurnya dengan cara lain yaitu dengan cara latihan yoga dan pemberian aromaterapi. Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Akupresur pada titik *HT7 Shenmen* terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi akupresur pada titik *HT7 Shenmen* terhadap kualitas tidur pada pasien kanker?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh terapi akupresur pada titik *HT7 Shenmen* terhadap kualitas tidur pada pasien kanker.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum intervensi akupresur pada titik *HT7*

Shenmen.

1.3.2.2 Mengidentifikasi kualitas tidur sesudah intervensi akupresur pada titik *HT7*

Shenmen.

1.3.2.3 Menganalisa pengaruh pemberian terapi akupresur pada titik *HT7 Shenmen*

terhadap kualitas tidur pada pasien kanker.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam pengembangan konsep dan referensi ilmu keperawatan paliatif khususnya tentang

pengaruh terapi akupresur pada titik *HT7 Shenmen* untuk mengatasi kualitas tidur pada pasien kanker.

1.4.3 Manfaat Praktis

1.4.3.1 Bagi Pasien Kanker

Penelitian ini memberikan manfaat bagi pasien kanker untuk mengatasi gangguan tidur dengan melakukan terapi akupresur pada titik *HT7 Shenmen*.

1.4.3.2 Bagi Keluarga

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi keluarga agar dapat mengoptimalkan dukungan untuk pasien kanker dalam mengatasi gangguan tidur dan dapat menjalani semua perawatan dan pengobatan dengan baik.

1.4.3.3 Bagi Perawat Komunitas

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perawat komunitas dalam menerapkan salah satu pengobatan non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker yaitu akupresur pada titik *HT7 Shenmen*.

1.4.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menambah pengetahuan dalam melakukan intervensi terapi akupresur untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker.