

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kanker disebut juga sebagai tumor ganas yang memiliki ciri-ciri berupa tumbuhnya sel-sel dengan cepat dari sel tubuh lainnya (*progresif*), dapat merusak jaringan disekitarnya (*infiltratif*), sehingga dapat menyebar ke tempat yang lebih jauh di dalam tubuh (*metastasis*) (1). Kanker dipersepsikan oleh pasien sebagai penyakit ganas dan mematikan, hal ini menyebabkan pasien menjadi takut dan mengalami stres (2). Untuk mencegah terjadinya penyebaran sel kanker, pasien dapat melakukan perawatan medis, diantaranya yaitu kemoterapi, radioterapi, dan pembedahan (3). Pengobatan yang dijalani dapat menimbulkan efek fisik terhadap pasien kanker yang akan mempengaruhi kualitas hidup antara lain mual muntah, konstipasi, rambut rontok, penurunan berat badan, kelelahan, penurunan nafsu makan, perubahan rasa, nyeri (4), ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas berat, mengalami kelelahan, dan gangguan psikologis seperti depresi (5). Terapi kanker berupa kemoterapi dan pembedahan dapat menyebabkan stres pada pasien kanker, mulai dari stres ringan hingga stres berat (6). Dampak stres pada penderita kanker dapat mempengaruhi kualitas hidupnya yang menyebabkan masalah fisik dan psikologis pada penderita kanker sehingga menghambat proses penyembuhan (7).

Berdasarkan GLOBOCAN 2020 tentang insiden dan kematian kanker yang dihasilkan oleh Badan Internasional untuk Penelitian Kanker di Seluruh Dunia, diperkirakan ada 19,3 juta kasus baru, kasus yang tertinggi adalah kanker payudara sekitar 2,3 juta kasus baru (11,7 permil), kemudian disusul dengan kanker paru

paru (11 permil), kanker kolorektal (10,0 permil), kanker prostat (7,3 permil), dan kanker perut (5,6 permil), namun kanker paru-paru tetap menjadi penyebab utama kematian akibat kanker sekitar 1,8 juta kematian (18 permil), diikuti oleh kolorektal (9 permil), hati (8,3 permil), perut (7,7 permil), dan kanker payudara (6,9 permil), sedangkan pada tahun 2040 diperkirakan 28,4 juta kasus kanker baru, dan terjadi peningkatan 47% dari 19,3% juta kasus pada tahun 2020 (8). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan data pasien kanker di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 mencapai angka 2,17 per 1.000 dengan urutan yang ke 15 dari berbagai provinsi. Jumlah penderita kanker tahun 2018 terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2013, dimana jumlah penderita kanker tahun 2013 sebanyak 1,4 per 1.000 (9). Menurut data penelitian dengan jumlah 30 responden menunjukkan data bahwa 26,7% pasien kanker mengalami stres sedang, 50% stres berat, dan 23,3% stres sangat berat (7). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Yayasan Kanker Indonesia cabang Jawa Timur sebanyak 32 responden, dimana 40,6% pasien kanker mengalami stres berat (10).

Kanker merupakan sel yang bersifat abnormal yang membelah diri secara terus-menerus, dan berkembang biak dengan cepat dan tak terkendali (11). Gangguan fisik yang terjadi akibat pengobatan kanker meliputi nyeri, mual dan muntah, sembelit, diare, sesak napas, gangguan kulit dan rambut rontok (12). Stres yang dialami oleh pasien kanker dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, lama sejak didiagnosa kanker dan lama menjalani kemoterapi (13). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa stres pada pasien kanker timbul karena tidak bisa mengatasi masalah yang dihadapi dan menjadi beban pikiran sehingga memicu terjadinya stres (10). Stres adalah pengalaman hidup yang dialami setiap orang.

Pada dasarnya, hanya ada 3 teori dasar yang menjelaskan bagaimana stres terjadi pada manusia, yaitu model stres akibat stimulus, model stres reaktif, dan model stres transaksional (14). Fisiologis stres terjadi karena peningkatan sistem endokrin, ketika seseorang berada dibawah tekanan maka aksis-HPA (*Hypothalamic-Pituitary-adrenal-cortical axis*) menjadi aktif, yang menyebabkan masalah pada *neuromodulator* sistem endokrin. Hormon *neuromodulator* akan mengirimkan pesan ke *Corticotropin releasing factor* yang bergerak menurunkan aksis HPA, dan kemudian bersama-sama mengaktifkan kelenjar adrenalin yang mempengaruhi hormon kortisol (15). Ketika seseorang sedang stres, maka tubuh bereaksi terhadap stres, efek ketika stres terjadi adalah pernapasan cepat, tekanan darah meningkat, jantung berdebar, peristaltik menurun dan berkeringat banyak, karena stres terus meningkat dan tubuh tidak dapat melawan tentu seseorang yang mengalami stres akan mengalami kelelahan, pada tahap ini terjadi tingkat resistensi pada tubuh dan tidak dapat lagi mengatasi sumber stres, fungsi organ tubuh mengalami penurunan sehingga dapat berujung pada kematian (16). Dampak gangguan fisik pada pasien kanker dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, hal ini disebabkan karena lamanya pengobatan yang dijalani, stadium kanker, dan kemoterapi, efek stres pada pasien kanker dapat menimbulkan gejala yang mengganggu seperti mudah lelah, merasa sedih, putus asa, pesimis, takut mati, gelisah, dan sulit berkonsentrasi (7). Efek stres yang terjadi pada pasien kanker dapat mempermudah terjadinya infeksi dan mempercepat metastasis sel kanker, yaitu penurunan sistem imun akibat peningkatan sekresi hormon *glucocorticoid* pada korteks adrenal sehingga mengakibatkan kekambuhan pasien kanker (17).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi alternatif atau komplementer yang digunakan pada semua stadium kanker dan dapat menurunkan komplikasi dari pengobatan kanker (18). Pada saat diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa terjadi penurunan mual muntah pada pasien kanker ovarium yang menjalani kemoterapi (19). Terapi relaksasi otot progresif adalah stimulus fisik dalam proses peregangan dan mengendurkan otot (*contraction-release*) telah diketahui dapat mengatasi ketegangan mental dan fisik pada gangguan kecemasan dan depresi seperti kanker (20). Terapi relaksasi otot progresif salah satu terapi komplementer dalam bentuk *manipulative and body therapy* yang mengaktifkan saraf parasimpatis yang kemudian diteruskan ke hipotalamus, selanjutnya hipotalamus akan menurunkan stimulasi neuron-neurosekretori untuk melepaskan hormon CRH (*corticotropin releasing hormone*) ke hipofisis anterior, sehingga hipofisis anterior menghambat pelepasan hormon ACTH (*adrenocorticotropin hormone*) ke dalam sirkulasi, hambatan pelepasan ACTH akan menghambat stimulasi korteks adrenal untuk mensekresi glukokortikoid (kortisol) dan pada medula adrenal yang menghasilkan hormon katekolamin terutama epineprin dan norepineprin (21). Manfaat dari terapi relaksasi otot progresif yaitu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, mengatasi stres, memfokuskan perhatian serta relaks, dan membangun emosi positif dan negatif (22). Pasien kanker yang menjalani pengobatan kemoterapi di Rumah Sakit, dan diberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif sebanyak 3x dengan 15 gerakan yang masing-masing dilakukan selama 10 menit, berhasil untuk menurunkan tingkat stres dari skala sedang menjadi skala ringan (23). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada

pasien Hemodialisis di Rumah Sakit diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 2x sehari dalam waktu 15 menit setiap sesinya pagi hari dan malam hari selama 2 minggu menunjukkan bahwa terjadi penurunan stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif (24). Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan pada pasien setelah Histerektomi dengan pemberian terapi 3x sehari pada shift pagi, siang, dan malam selama 30 menit dengan peregangan selama 10 detik dan dirilekskan selama 10 detik didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi pasien mengalami stres berat dan setelah intervensi tidak ada yang mengalami stres berat (25). Pelatihan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan pada pasien dengan kanker prostat selama 6 bulan yang membutuhkan waktu 1 jam dengan durasi 20-30 menit dalam waktu 2x sehari dengan berbagai teknik yaitu teknik pernapasan 10 menit (tarik napas 5 detik dan buang napas 7 detik), tegang selama 5 detik dan rileks selama 10 detik, dibuktikan bahwa setelah intervensi skor stres menurun dari awal hingga 4 bulan dan hingga 6 bulan (26). Hal ini didukung dengan hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam, dapat membantu menurunkan stres pada pasien Diabetes Melitus, kondisi sebelum intervensi pasien mengalami tingkat stres sedang dan berat, namun setelah intervensi tidak ada yang mengalami stres berat, dan jumlah pasien yang tidak stres meningkat (27). Berdasarkan beberapa penelitian di atas terapi relaksasi otot progresif berhasil untuk menurunkan stres pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, pasien hemodialisis, pasien diabetes melitus, dan pasien hipertensi. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait dengan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pasien kanker.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi stres pada pasien kanker sebelum intervensi relaksasi otot progresif.

1.3.2.2 Mengidentifikasi stres pada pasien kanker sesudah intervensi relaksasi otot progresif.

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat membantu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan paliatif, terutama dalam melakukan tindakan keperawatan komplementer berupa terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien kanker yang mengalami stres.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Pasien Kanker

Diharapkan pasien kanker yang melakukan terapi relaksasi otot progresif dapat memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan stres dan memperoleh kenyamanan pada pasien kanker.

1.4.2.2 Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai solusi penatalaksanaan non farmakologis dalam menurunkan stres pasien kanker.

1.4.2.3 Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu penurunan stres pada pasien kanker.

1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker.