

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kanker atau keganasan merupakan suatu penyakit dengan kondisi sel-sel tidak normal membelah tanpa terkendali dan dapat menyerang jaringan di sekitarnya (1). Pasien yang didiagnosa kanker cenderung mengalami stres, gangguan psikomatik, ketakutan, defisit informasi tentang penyakitnya, terbatas dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan dapat mengalami tekanan sosial (*social strain*) (2). Pengobatan yang dilakukan terhadap pasien kanker antara lain operasi, kemoterapi, radioterapi, terapi *stem cell*, nanopartikel, terapi gen, terapi target, *radiomic*, imunoterapi dan terapi hormon (3). Dalam menjalani pengobatan, pasien kanker dapat mengalami beberapa efek samping secara fisik seperti mual, muntah, mulut kering, merasa haus, rambut rontok, kelemahan, kehilangan nafsu makan, mati rasa pada jari tangan atau kaki (4). Selain itu efek samping terapi juga dapat terjadi secara psikologis yaitu menyebabkan stres (5).

Prevalensi kanker di seluruh dunia mencapai sekitar 19,3 juta kasus dan hampir 10 juta di antaranya meninggal dunia pada tahun 2020, di Indonesia sebanyak 400.000 kasus baru penyakit kanker dengan lebih dari 230.000 jumlah kematian dari 270 juta jumlah populasi (6). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2018, prevalensi kanker di daerah Jawa Timur adalah 2,2 per 1.000 penduduk. Apabila dikonversikan dengan jumlah penduduk Jawa Timur, maka jumlah pasien kanker yang ada berjumlah sekitar 86.000 jiwa (7). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di beberapa puskesmas Kota Surabaya yang memiliki program unggulan keperawatan paliatif untuk pasien kanker, yaitu

Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya. Peneliti memilih kedua puskesmas tersebut untuk melakukan penelitian karena ketersediaan sumber daya, tenaga kesehatan, dan memiliki program pelayanan keperawatan paliatif yang baik terhadap pasien. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari Puskesmas Rangkah dan Puskesmas Pacarkeling Surabaya didapatkan data terbaru pada bulan Januari-Maret 2023 yaitu sejumlah 45 pasien kanker yang berada di Puskesmas Rangkah dan sejumlah 69 pasien kanker di Puskesmas Pacarkeling Surabaya. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dari total 30 responden pasien kanker sebanyak 50% mengalami stres tingkat berat sebanyak 26,7% mengalami stres tingkat sedang dan 23,3% mengalami stres sangat berat (8). Hasil penelitian lainnya menunjukkan sebanyak 40,6% pasien kanker dengan mekanisme koping yang maladaptif mengalami stres tingkat berat (9).

Penyebab kanker belum diketahui secara pasti, namun beberapa penyakit kanker di hubungkan dengan infeksi virus seperti kanker nasofaring yang dikaitkan dengan infeksi *Epstein Bar Virus (EBV)*, kanker serviks yang dikaitkan dengan infeksi *Human Papiloma Virus (HPV)*, dan kanker hati yang dikaitkan dengan infeksi virus hepatitis (10). Pada saat terdiagnosis kanker hingga saat menjalani masa pengobatan dapat membuat pasien merasa sangat stres dan mempengaruhi banyak aspek kehidupannya termasuk kualitas hidup penderita kanker (11). Hal ini disebabkan oleh hipotalamus yang melepaskan hormon *corticotropin-releasing hormone (CRH)* pada saat mendapatkan stresor, CRH akan merangsang *glandula pituitary* untuk mengeluarkan hormon lain berupa *Adrenocorticotropin (ACTH)* kedalam sirkulasi pembuluh darah, kemudian ACTH dan sistem saraf simpatis akan merangsang kelenjar adrenal memproduksi zat kimia salah satunya ialah kortisol

(12). Kortisol dapat menjadi faktor pemicu menurunnya sistem kekebalan tubuh, akibat penurunan aktivitas sitotoksik sel limfosit T sebagai sel pembunuh alami, hal ini dapat meningkatkan pertumbuhan sel ganas yang tidak terkendali (13). Stres merupakan suatu kondisi yang membuat individu merasa tertekan, hal tersebut terjadi akibat ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmani maupun secara rohani (14).

Ada banyak intervensi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan stres pada pasien kanker, salah satunya adalah terapi relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson merupakan latihan nafas dalam sambil mengucapkan kalimat ungkapan yang diyakini oleh pasien, pada saat melakukan relaksasi pasien diminta untuk memusatkan perhatian serta fokus pada pola nafas serta kalimat yang diucapkan sehingga dapat memberikan efek ketenangan sehingga mampu menghilangkan pikiran yang mengganggu (15). Respon relaksasi dapat menyebabkan perasaan lega dan rileks pada pasien, sehingga hipotalamus akan melepaskan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), yang akan mengaktifkan hipofisis anterior untuk melepaskan enkephalin dan endorfin, yang berfungsi sebagai neurotransmitter dan mengubah suasana hati dengan membuat pasien merasa gembira dan rileks, hal ini menyebabkan penurunan sekresi *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dan kadar kortisol sehingga terjadinya penurunan stres (16).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson yang dilakukan sekali dalam seminggu selama 4 minggu terbukti mampu untuk menurunkan stres pada lansia, dibuktikan dengan hasil median dari skor stres lansia yang diukur menggunakan instrumen *The Depression, Anxiety and Stress Scale*

*Questionnaire 21* sebelum dilakukan relaksasi Benson yaitu 20, dan setelah melakukan terapi relaksasi benson nilai median skor stres lansia mengalami penurunan menjadi 16 dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000$  (17). Penelitian serupa menunjukkan adanya penurunan signifikan terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisis selama 4 minggu dengan rata-rata tingkat stres sebelum intervensi terapi relaksasi Benson yang diukur menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Questionnaire* yaitu 6.31 dan sesudah dilakukan intervensi menjadi 6.26 (18). Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh dari terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi, sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan nilai *mean pretest* sebesar  $41.0 \pm 5.9$ , dan setelah dilakukan terapi relaksasi Benson terjadi penurunan kecemasan yang dibuktikan dengan nilai *mean posttest* menjadi  $26.4 \pm 2.8$  (19). Berdasarkan beberapa paparan penelitian di atas, terapi relaksasi Benson yang diberikan terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan cemas. Namun belum ada penelitian yang membuktikan bahwa pemberian intervensi terapi relaksasi benson dapat memengaruhi stres terhadap pasien kanker dan menggunakan instrumen *Questionnaire on Stress in Cancer Patients-Revised* (QSC-R10). Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap stres pasien kanker.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap stres pada pasien kanker?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap stres pada pasien kanker.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengidentifikasi stres pada pasien kanker sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson.

1.3.2.2 Mengidentifikasi stres pada pasien kanker sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson.

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap stres pada pasien kanker.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan paliatif, terutama dalam melakukan tindakan keperawatan berupa terapi relaksasi Benson terhadap stres pasien kanker.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi Pasien**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pasien kanker untuk menurunkan stres yang diakibatkan oleh penyakit kanker maupun efek samping dari terapi kanker.

##### **1.4.2.2 Bagi Keluarga**

Penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan keluarga pasien untuk merawat pasien secara mandiri.

#### 1.4.2.3 Bagi Perawat

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan komplementer yang dapat diterapkan untuk menurunkan stres kanker maupun efek samping dari terapi kanker.

#### 1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian tentang pengaruh terapi Benson terhadap stres pasien kanker.