

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker payudara merupakan gangguan dalam pertumbuhan sel normal payudara dimana sel abnormal timbul dari sel-sel normal, berkembang biak dan menginfiltrasi jaringan limfe dan pembuluh darah (Nurarif, Amin & Kusuma, 2015 dalam (Ricky Z et al., 2018). Kanker payudara merupakan salah satu kanker yang paling sering terjadi dan menjadi penyebab kematian utama wanita adalah dimana kanker ini merupakan pembunuh nomor dua di kebanyakan negara (Jong, 2005 dalam Nova & Tumanggor, 2018). Hal ini tentu menimbulkan ansietas atau kecemasan pada mereka yang telah didiagnosa kanker. Kecemasan dapat berakibat pada munculnya emosi negatif. Ansietas muncul berkaitan dengan adanya persepsi tentang kanker yang dikaitkan dengan kematian, ketidakpastian akan perjalanan penyakit, dan apakah pengobatan yang telah dilakukan akan efektif terhadap pemulihan kondisi terutama pada stadium lanjut.

Di dunia, pasien kanker semakin meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan pada tahun 2030 mencapai 23,6 juta kasus baru kanker (Pusat Data dan Informasi Kementerian, 2016). Berdasarkan Data GLOBOCAN, *International Agency for Research on Cancer* (IARC), diketahui bahwa pada tahun 2012 terdapat 14.067.894 kasus baru kanker dan 8.201.575 kematian akibat kanker di seluruh dunia, menunjukkan bahwa kanker payudara, kanker prostat, dan kanker paru merupakan jenis kanker dengan persentase kasus baru

(setelah dikontrol dengan umur) tertinggi, yaitu sebesar 43,3%, 30,7%, dan 23,1% (Pusat Data dan Informasi Kementerian, 2015). Kanker payudara di Indonesia merupakan peringkat pertama yang terjadi pada wanita di Indonesia dengan jumlah total 61.682 kasus dari 347.792 kasus kanker (Kemenkes RI, 2013 dalam (Estria & Suparti, 2018). Berdasarkan data Rikesdas (2013) estimasi jumlah penderita kanker serviks dan kanker payudara di Indonesia pada tahun 2013 berdasarkan diketahui bahwa Provinsi Jawa Timur, Jawa Tengah dan Jawa Barat memiliki estimasi jumlah penderita kanker serviks dan terbesar (Pusat Data dan Informasi Kementerian, 2015). Data Profil Kesehatan di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 presentase wanita yang diperiksa deteksi dini kanker leher rahim dan kanker payudara untuk daerah Kabupaten Jember menempati urutan ke-4 sebanyak 7330 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2020). Mitchell, et al (2011 dalam (Estria & Suparti, 2018) menyatakan bahwa prevalensi masalah psikologis pada pasien kanker payudara berupa kecemasan memiliki angka yang tinggi yaitu 17,9% dari 46.964 pasien kanker serta depresi sebesar 11,6% dari 51.381 pasien kanker.

Kehilangan atau kelainan pada payudara wanita menyebabkan masalah psikologis. Dampak psikologis yang sering muncul pada penderita kanker, seperti kemarahan, kecemasan, stres, depresi, dan tidak memiliki harapan (Candra, 2013 dalam (Saputri et al., 2021). Costa-Requena, et al. (2013 dalam (Utami & Mustikasari, 2017) menjelaskan bahwa dampak psikososial yang dialami oleh penderita kanker payudara yaitu distress yang akan memengaruhi kualitas hidup mereka. Hinnen, et al (2007 dalam (Utami & Mustikasari, 2017) menambahkan bahwa penderita akan mengalami ansietas terutama terhadap

respon pasangannya karena penderita merasa sudah tidak menarik lagi dan tidak diinginkan. Ansietas dan depresi seringkali dirasakan ketika berada pada tahap lanjut, menjalani pengobatan, menunggu hasil uji diagnostik, dan sebagainya, sedangkan pemicu stres biasanya berasal dari hilangnya kemandirian dan kontrol diri, keputusan, ketidakberdayaan, perubahan citra diri dan fungsi tubuh, menjelang kematian (Costa- Requena, et al., 2013; Murtiwi, Nurachmah, & Nuraini, 2005; Lund-Nielsen, 2011 dalam (Utami & Mustikasari, 2017). Ansietas pada pasien kanker dapat menghambat penyembuhan kanker (Choi JungHee & Kim, 2013). Kecemasan dalam jangka panjang yang tidak segera diatasi maka tidak baik untuk sistem kardiovaskuler dan kesehatan jantung, beberapa peneliti menyebutkan bisa berdampak pada sistem kekebalan. Ansietas dapat diatasi dengan terapi non farmakologi, salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi kecemasan ialah dengan menggunakan tehnik relaksasi otot progresif (Saputri et al., 2021).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah salah satu teknik relaksasi yang paling mudah dan sederhana yang sudah digunakan secara luas (Simanullang, 2019). Terapi latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam, terapi PMR melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala kearah bawah, untuk meregangkan otot secara progresif, dimulai dengan menegangkan dan meregangkan kumpulan otot utama tubuh. Dengan cara ini, maka akan disadari dimana otot itu berada dan hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh terhadap stres atau ketegangan (Syarif & Putra, 2014 dalam (Ricky Z et al.,

2018). Relaksasi otot progresif dipilih untuk mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf-saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul counter conditioning (penghilangan) (Sitalita, 2012 dalam Saputri et al., 2021) dan bisa membuat rileks dikarenakan relaksasi ini dapat menghambat jalur umpan balik yang dapat mengakibatkan ketegangan otot mengirimkan dari stimulus ke otak dengan cara mengaktifkan dari sistem saraf parasimpatis dan berkurangnya hipotalamus melalui pemfokusan pada pikiran yang bertujuan untuk memperlambat sikap positif terhadap rangsangan stres (Copstead & Banasik, 2010 dalam Saputri et al., 2021).

Respon individu dalam upaya meminimalisir rasa cemas berbeda-beda. Perawat sangat berperan dalam kemandirian pasien. Pasien dapat mencapai sejahtera atau kesehatan yang optimal apabila mengetahui perawatan yang tepat dan sesuai dengan kondisi dirinya sendiri. Berdasarkan fenomena diatas diharapkan perawat mempunyai peran *educator* dapat memberikan asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat ansietas pada pasien *ca mammae*.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat ansietas pada pasien *ca mammae*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat ansietas sebelum dilakukan *progressive muscle relaxation* pada pasien *ca mammae*
- b. Mengidentifikasi tingkat ansietas setelah dilakukan *progressive muscle relaxation* pada pasien *ca mammae*
- c. Mengidentifikasi pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat ansietas pada pasien *ca mammae*.

C. Manfaat

1. Bagi Penulis

Berguna untuk menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman dalam melakukan tindakan keperawatan. Karya ilmiah akhir ini juga menjadi sarana penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama mengikuti pendidikan di Universitas Muhammadiyah Jember.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terutama dalam memberikan intervensi keperawatan mandiri serta mengembangkan keterampilan perawat dalam penatalaksanaan manajemen ansietas menggunakan teknik *progressive muscle relaxation* pada pasien.

3. Bagi Instusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan masukan dan evaluasi yang diperlukan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan secara komprehensif khususnya tindakan dalam pemberian terapi nonfarmakologi salah satunya adalah teknik teknik

progressive muscle relaxation terhadap tingkat ansietas pada pasien *ca mammae* serta dapat dijadikan kebijakan dalam usaha promosi kesehatan.

