

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker adalah penyakit tidak menular dimana sel dan jaringan tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat dan tanpa terkendali. Pertumbuhan ini dapat mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebar antar sel dan jaringan tubuh (Ketut, 2022). Kanker disebabkan oleh kerusakan asam *Deoxyribo Nucleic Acid* (DNA), yang menyebabkan pertumbuhan sel tumbuh dan berkembang biak secara berlebihan. Kanker adalah penyakit yang tidak dikenali oleh kebanyakan orang dan kurangnya melakukan deteksi dini kanker. Oleh karena itu, sebagian besar kanker ditemukan dalam stadium lanjut, sehingga sulit untuk diobati (Amelia et al., 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa terdapat 19.292.789 kanker di seluruh dunia pada tahun 2020. Angka kematian akibat kanker di dunia pada tahun 2020 sebanyak 9.958.133 (10,65%). Di Asia Tenggara, jumlah kasus kanker pada tahun 2020 sebanyak 1.100.037 kasus. Di Asia Tenggara, angka kematian akibat kanker pada tahun 2020 sebanyak 689.093 (WHO, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), angka kejadian kanker di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 946.088 kasus. Menurut data GLOBOCAN, terdapat 396,914 kasus kanker baru di Indonesia pada tahun 2020. Menurut Riskesdas (2018) terdapat 2.47 79

pasien kanker per 1.000 penduduk di Sumatera Barat pada tahun 2019, dan angka kematian akibat kanker di Indonesia pada tahun 2020 adalah 234.511 (WHO, 2020).

Jenis kanker yang paling sering ditemukan di dunia adalah kanker payudara. Kanker payudara disebut juga dengan *Carcinoma Mammarum* adalah sebuah tumor (benjolan abnormal) ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara. Tumor ini dapat tumbuh dalam kelenjer susu, saluran kelenjer, dan jaringan penunjang payudara (jaringan lemak, maupun jaringan ikat payudara). Tumor ini dapat pula menyebar ke bagian lain di seluruh tubuh. Penyebaran tersebut disebut dengan metastase (Ketut, 2022).

Menurut *Global Burden of Cancer* tahun 2020, kanker payudara menempati posisi pertama untuk jumlah kasus baru penyakit kanker. Jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. Sementara itu, untuk jumlah kematiannya mencapai lebih dari 22 ribu jiwa kasus (Globocan, 2020). Berdasarkan data dari dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2020), kanker payudara berada pada urutan pertama yaitu meningkat sebanyak 39,27% dari 303 kasus pada tahun 2017 menjadi 422 kasus tahun 2018 dan pada tahun 2019 menjadi 13,50% menjadi 479 kasus (Dinkes Sumatera Barat, 2020).

Kanker payudara juga memberikan dampak negatif pada aspek kehidupan seseorang seperti masalah fisik dan psikologis. Kanker payudara dapat menyebabkan dampak fisik seperti gangguan tidur, *fatigue*,

dan nyeri (Dewi et al., 2023). Serta dampak psikologis seperti penolakan, kemarahan, atau ketakutan yang sangat terhadap penyakit dan proses perawatan. Beberapa dampak psikologis lain pada pasien kanker payudara berupa ketidakberdayaan, rasa malu, harga diri, stres, dan kecemasan (Hernandia et al., 2020).

Dari angka terjadinya kanker payudara diatas, penatalaksanaan kanker payudara biasanya dilakukan dengan berbagai macam terapi salah satunya kemoterapi (Sudiasta et al., 2022). Kemoterapi menjadi pilihan pertama untuk menangani kanker dikarenakan kemoterapi diberikan melalui pembuluh darah sehingga lebih efektif untuk menjangkau sel-sel kanker yang telah bermestastase ke jaringan lainnya dan dapat memberikan prognosis yang baik pada pasien (Amelia et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sudiasta et al., (2022) di RSUP Sanglah didapatkan jumlah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi menempati urutan pertama sebanyak 782 kasus (rata-rata 98 kasus per bulan). Jumlah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Ruang Sanjiwai pada Agustus 2021 sebanyak 97 orang.

Data yang diperoleh dari ruang kemoterapi RSUP Dr. M. Djamil Padang pada tahun 2022 di bulan Desember didapatkan total kunjungan yang menjalani kemoterapi yaitu sebanyak 500 kunjungan. Salah satunya yaitu pasien kanker payudara sebanyak 125 kunjungan, dimana kanker payudara ini merupakan kunjungan terbanyak yang menjalani kemoterapi. Kemoterapi menjadi pilihan utama tetapi dapat menyebabkan beberapa efek samping seperti kurang darah, sariawan, rambut rontok, mual dan

muntah, kelelahan, mukositis bibir kering dan dehidrasi. Hal ini disebabkan oleh obat kemoterapi (*sitostatika*) yang bersifat menghambat atau membunuh sel tubuh yang aktif membelah diri. Efek samping dari kemoterapi yang umum dirasakan pasien adalah sangat rentan mengalami *fatigue* akibat kelelahan fisik dan mental (Amelia et al., 2022).

Kelelahan atau yang disebut *fatigue* adalah suatu perasaan yang sangat lelah sepanjang waktu, tidak ada yang lebih baik dengan istirahat. Hal ini menjadi masalah selama pengobatan kanker. Kelelahan merupakan indikator yang berdampak parah serta dapat mempengaruhi kemampuan fungsional dan kualitas hidup pasien dengan semua jenis kanker. Gejala paling umum yang dialami pasien didefinisikan sebagai rasa lelah atau kelelahan fisik, emosional dan/atau kognitif, dan mengganggu aktivitas fisik (Putri et al., 2021).

Kelelahan terkait kanker secara konsisten dinilai sebagai gejala yang paling sulit dipahami, umum, dan parah yang dialami pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Kelelahan ini meliputi perasaan lemah, ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas, motivasi menurun dan suasana hati yang rendah, serta kesulitan dalam berpikir jernih. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk kelelahan pada pasien yang menjalani kemoterapi seperti usia, sosial, jenis kanker, stadium kanker, frekuensi kemoterapi, anemia, nyeri, depresi, tingkat kelelahan awal sebelum tindakan. Kelelahan pada pasien kemoterapi sering dialami namun jarang sekali tidak dilaporkan, kurang terdiagnosis sebagai masalah

yang sangat penting dan tidak ditangani oleh petugas kesehatan (Putri et al., 2021).

Fatigue akan berdampak pada kemampuan, kapasitas fisik, hingga kualitas hidup penderita kanker, sehingga akan banyak bergantung pada orang lain untuk keperluan sehari-hari seperti aktifitas rumah tangga, transportasi, hingga kebutuhan yang bersifat pribadi seperti makan dan mandi. Perasaan *fatigue* yang dirasakan ini multidimensi, yakni dimensi perilaku (*behaviour*), kognitif psikologis dan sosial. *Fatigue* yang dirasakan oleh sebagian besar penderita kanker selama menjalani terapi dapat menurunkan kualitas hidup dan kemampuan aktivitas sehari-harinya. *Fatigue* yang terjadi pada penderita kanker umumnya dipengaruhi oleh riwayat aktivitas yang kurang dan stress psikologis akibat kanker yang dialami (Tauhid, 2017).

Penatalaksanaan *fatigue* dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis penanganan *fatigue* belum diketahui dengan pasti. Sedangkan secara non farmakologis intervensi yang dapat digunakan untuk penanganan *fatigue* yaitu latihan fisik, teknik relaksasi otot, yoga, *hipnoterapy*, meditasi dan *massage* (Savitri, 2015). Teknik relaksasi otot merupakan salah satu teknik relaksasi yang mencakup otot pernapasan yang menghubungkan pikiran dan tubuh untuk merasakan sensasi rileks sehingga tubuh dapat beristirahat dan mengkonservasi energi (Jannah & Rachmawati, 2021).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan jenis terapi komplementer yang pertama kali digunakan pada awal abad ke-20 ketika

Edmund Jacobson melakukan beberapa penelitian dan hasilnya ditulis dalam buku yang berjudul *Progressive Relaxation*, yang kemudian diterbitkan oleh Chicago University Press pada tahun 1938. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi ketegangan otot kemudian menurunkan ketegangan otot tersebut dengan melakukan beberapa tindakan relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Putri, 2019). Relaksasi otot progresif adalah metode relaksasi otot dalam berdasarkan prinsip bahwa ketegangan otot adalah respons fisiologis tubuh manusia terhadap pemikiran yang menjengkelkan. Relaksasi otot progresif mudah dipelajari, tidak memerlukan waktu dan tempat khusus, serta tidak memerlukan teknologi dan peralatan khusus (Liu et al., 2020).

Relaksasi otot progresif diberikan sebanyak 15 langkah dan diberikan satu kali dalam sehari selama 7 hari berturut-turut, dengan cara mengencangkan dan melemaskan otot-otot secara progresif untuk mengurangi kelelahan, kram otot, dan meningkatkan konsentrasi yang dilakukan secara berturut-turut pada suatu bagian tubuh yang bertujuan memberikan perasaan rilek secara fisik sehingga menurunkan kelelahan (Antoni & Diningsih, 2021).

Menurut penelitian Hurai (2019) dalam penelitiannya tentang Efektivitas *Massage Effleurage* Terhadap *Fatigue* Pasien Kanker Di Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda, dengan 30 orang pasien kanker didapatkan *fatigue* tingkat ringan tidak ada, tingkat sedang sebanyak 20

orang (66,7%) dan tingkat berat sebanyak 10 orang (33,3%). Menurut penelitian Dahlia et al., (2019) dalam penelitiannya tentang Gambaran *Fatigue* Pada Pasien Kanker Post Kemoterapi, dengan 144 pasien kanker didapatkan *fatigue* tingkat sedang sebanyak 72 orang (50%) dan diikuti tingkat berat sebanyak 61 orang (42,4%) dan hanya sedikit mengalami tingkat ringan sebanyak 11 orang (7,6%).

Penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati (2022), tentang Efektifitas Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat *Fatigue* Pada Pasien Kanker, didapatkan hasil penelitian bahwa tingkat *fatigue* responden sebelum dan sesudah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* menunjukkan nilai $p\text{ value } 0,007 < \alpha 0,05$, maka artinya ada perbedaan penurunan tingkat *fatigue* sebelum dengan setelah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation*.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 27 Januari 2023 di ruang kemoterapi RSUP Dr. M. Djamil Padang. Didapatkan dari 14 pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi, 5 orang (36%) pasien mengatakan keluhan yang dirasakan setelah kemoterapi adalah perasaan lelah, demam dan pusing. Sedangkan 9 orang lainnya (64%) mengatakan keluhan yang dirasakan setelah kemoterapi seperti mual-muntah, rambut rontok dan perasaan lelah. Dan 14 responden tidak mengetahui secara jelas tentang PMR, biasanya pasien melakukan istirahat untuk menghilangkan kelelahan, serta perawat ruangan mengatakan terapi yang sudah ada diberikan yaitu teknik tarik napas

dalam agar membuat pasien lebih rileks. Tarik nafas dalam merupakan gerakan ke 12 dari teknik PMR.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan uraian yang telah dijabarkan diatas yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya hanya mengangkat tentang *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap *fatigue* pada pasien kanker secara umum. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh penerapan *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara dalam menjalani kemoterapi di Ruang Kemoterapi RSUP Dr. M. Djamil Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut “apakah ada pengaruh penerapan *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara dalam menjalani kemoterapi di Ruang Kemoterapi RSUP Dr. M. Djamil Padang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata skor *fatigue* sebelum dilakukan *progressive muscle relaxation* (PMR) pada pasien kanker payudara yang

menjalani kemoterapi di ruang kemoterapi RSUP Dr. M. Djamil Padang.

- b. Mengetahui rerata skor *fatigue* sesudah dilakukan *progressive muscle relaxation* (PMR) pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang kemoterapi RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- c. Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan skor *fatigue* pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang kemoterapi RSUP Dr. M. Djamil Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Penelitian tentang *progressive muscle relaxation* ini diharapkan dapat menjadi sumber masukan bagi tenaga kesehatan/perawat sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan *fatigue* pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi, sehingga dapat meningkatkan standar asuhan keperawatan di institusi rumah sakit.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan masukan dalam bidang ilmu terkait khususnya dalam ilmu riset keperawatan. Sebagai masukan bagi peserta didik untuk mengetahui terapi non farmakologis dalam menurunkan *fatigue* pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dengan *progressive muscle relaxation* serta sebagai sumber informasi untuk

dijadikan masukan tambahan dalam pendidikan terutama mata ajar terapi komplementer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau data pembandingan untuk penelitian yang akan datang dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan *fatigue* pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.