

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kanker adalah penyakit dimana beberapa sel tubuh tumbuh tak terkendali dan menyebar ke bagian lain dari tubuh, biasanya sel manusia tumbuh dan berkembang biak melalui proses yang disebut pembelahan sel untuk membentuk sel-sel baru sesuai kebutuhan tubuh (1). Kanker adalah sekelompok besar penyakit yang dapat dimulai di hampir semua organ atau jaringan tubuh ketika sel-sel abnormal tumbuh tak terkendali, melampaui batas, dan biasanya menyerang bagian tubuh yang berdekatan dan/atau menyebar ke organ lain (2). Terdiagnosa kanker dapat menyebabkan pasien mengalami masalah psikologis dengan keluhan yang sering dirasakan adalah merasa bahwa dirinya mendapatkan hukuman, merasa sedih, merasa tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya, lebih banyak menangis daripada biasanya, lebih mudah jengkel atau marah, terbangun dua sampai tiga jam lebih awal, dan sukar tidur kembali, nafsu makan tidak sebesar biasanya, dan cemas akan kesehatan fisiknya (3).

Pasien yang terdiagnosa kanker yang harus menjalani terapi kanker berupa operasi, kemoterapi, dan kombinasi terapi dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan dan depresi (4). Semakin lama pasien terdiagnosa kanker, maka semakin ringan kecemasan yang dialami, sedangkan pasien yang baru terdiagnosa kanker akan mengalami kecemasan yang lebih berat. Kecemasan yang lebih berat ini dapat menimbulkan gejala lain seperti kesusahan dalam mengonsumsi makanan atau minuman, merasakan sakit atau nyeri, hilang harapan untuk kesembuhannya, sering mengatakan ingin meninggal, dan sebagainya (5). Kecemasan yang

dirasakan oleh pasien kanker memiliki dampak buruk, yaitu dapat menyebabkan pasien merasa kelelahan dan nyeri (6). Pada penelitian terdahulu juga mengatakan bahwa kecemasan dapat mengakibatkan seseorang menjadi susah untuk rileks, insomnia (susah tidur), kelelahan, gemetar, ketegangan otot, sakit kepala, mudah marah, pusing, sesak nafas, mual, dan sebagainya (7).

Prevalensi kejadian dan kematian kanker di dunia sekitar 19,3 juta dan hampir 10 juta di antaranya meninggal pada tahun 2020 (8). Prevalensi kejadian kanker di Indonesia mencapai 273.523.621 kasus dengan rincian kasus 396.914 dengan kasus baru, 234.511 dengan kasus pasien kanker yang meninggal, dan 946.088 dengan kasus pasien yang mengidap kanker selama 5 tahun akhir (9).

Prevalensi kanker serviks di Jawa Timur adalah 2,2 per 1.000 penduduk yaitu setara dengan 86.000 penduduk (10). Kota Surabaya sendiri menempati urutan ke 6 dengan 69 kasus (11). Kota Surabaya meraih kasus pasien kanker sebanyak 2.619 pasien di tahun 2020 yang didominasi oleh kasus pasien kanker payudara (12). Peneliti terdahulu mengungkapkan bahwa prevalensi pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 2 (5,3%) responden, kecemasan berat sebanyak 10 (26,3%) responden, kecemasan sedang sebanyak 16 (42,1%) responden, kecemasan ringan sebanyak 7 (18,4%) responden, dan tidak ada kecemasan sebanyak 3 (7,9%) responden dari total 38 responden (13).

Prevalensi kanker yang terus meningkat dari waktu ke waktu disebabkan karena sel kanker merupakan sel yang mudah mengalami metastasis, sel kanker tidak mampu berinteraksi secara sinkron dengan lingkungan di sekitarnya dan membelah tanpa terkendali serta bersaing dengan sel normal dalam memperoleh bahan makanan dan oksigen dari tubuh (14). Ada beberapa macam terapi untuk

menghentikan proses metastasis dari kanker, yaitu dengan cara pembedahan, anestesi, pengobatan, terapi hormon, radiasi, kemoterapi, dan imunoterapi (15). Pasien yang terkena kanker akan mencari pengobatan terbaik untuk dirinya, akan tetapi setiap pengobatan pasti memiliki efek samping. Pada pengobatan dengan cara kemoterapi memiliki efek samping fisik dan psikologis (16). Efek samping fisik yang dapat muncul yaitu mual, kelelahan, perubahan warna kulit, rambut rontok, hilangnya nafsu makan, demam, insomnia, muntah, sakit kepala, dan kehilangan berat badan (16). Sedangkan efek samping psikologis adalah ketakutan akan kematian, biaya medis, merasa sakit, merasa takut, merasa cemas tentang hidupnya, memengaruhi pekerjaan/tugas rumah tangga, merasa cemas tentang pengobatan, tidak bisa berkonsentrasi, mudah lupa, dan harus mengurus anggota keluarga yang sakit (16).

Menurut penelitian terdahulu milik Ambarwati juga mengatakan bahwa terapi untuk pengobatan kanker juga menimbulkan efek samping fisik dan psikologis, efek samping fisik dari terapi kanker adalah pasien mengeluhkan mual muntah, konstipasi, kesemutan terutama saat cuaca dingin, toksisitas kulit (gosong pada kulit), kerontokan rambut, penurunan berat badan, kelelahan, penurunan nafsu makan, perubahan rasa, dan nyeri (17). Sedangkan efek samping psikologis dari terapi kanker adalah pasien akan mengalami fase *denial* (penolakan), ansietas (kecemasan), mengisolasi diri, dan *acceptance* (penerimaan) (18).

Ancaman integritas fisik dan ancaman diri (harga diri rendah akibat efek samping dari kemoterapi) juga dapat menyebabkan kecemasan pada pasien kanker (19). Kecemasan merupakan masalah yang paling sering dijumpai pada pasien kanker, karena lebih dari 52,5% (gejala ringan sampai dengan berat) menunjukkan

perasaan cemas, hal yang dikhawatirkan, sesuatu perasaan buruk terjadi, perasaan mudah tersinggung pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi (20).

Kecemasan adalah ketakutan yang berlebihan akan masa depan dimana seseorang akan menderita kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan (21). Kecemasan dapat timbul akibat penurunan hormon estrogen yang menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, dimana neurotransmitter berfungsi untuk mengatur suasana hati, sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas (22).

Ada banyak intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi tingkat kecemasan pada pasien kanker, diantaranya yaitu yoga, terapi tertawa, *acupressure*, teknik distraksi dan relaksasi, aromaterapi, dan *mindfulness*. *Mindfulness* adalah suatu intervensi berupa memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini, termasuk sensasi tubuh, pikiran, dan keadaan emosional, mendekati pengalaman saat ini dengan sikap tidak menghakimi (23). *Mindfulness* dapat memberikan manfaat bagi pasien kanker dalam mencapai relaksasi pada saat menghadapi pengobatan dengan tindakan kemoterapi, sehingga dengan demikian dapat meningkatkan kesadaran untuk lebih menerima situasi kondisi yang sedang terjadi (24).

Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa *mindfulness meditation* dan *aromatherapy* yang diberikan selama 1 jam per minggu dalam kurun waktu 5 bulan terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta membuat pasien merasa lebih rileks (25). Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyebutkan juga bahwa kecemasan pada pasien yang terkena dampak dari pandemi COVID-19 dapat menurun setelah dilakukan *mindfulness meditation*

based on spiritual care selama 4 minggu (26). Hal serupa disampaikan pula dalam sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa intervensi *mindfulness meditation* yang diberikan selama 4 minggu, dengan rincian 2 kali pertemuan per minggu selama 45 menit per pertemuan terbukti mampu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki mekanisme koping pada pasien kanker (27). Pasien kanker juga dapat meningkat kualitas hidupnya terutama pada dimensi fisik dan psikologis pasca diberikan *mindfulness meditation* selama 8 minggu yang terdiri dari 100 menit untuk penjelasan teori, 30 menit untuk pelaksanaan *mindfulness meditation*, dan 20 menit untuk cerita dengan sesama pasien (28). Berdasarkan beberapa paparan penelitian di atas, *mindfulness meditation* yang diberikan untuk pasien kanker mayoritas terbukti untuk memperbaiki stres, mekanisme koping, dan kualitas hidup. Belum ada penelitian yang membuktikan bahwa *mindfulness meditation* sebagai terapi tunggal yang dapat memengaruhi kecemasan pasien kanker. Mayoritas penelitian meneliti tentang pemberian *mindfulness meditation* untuk menurunkan kecemasan pada pasien di luar kanker, atau pemberian intervensi *mindfulness meditation* pada pasien kanker untuk menurunkan stres, dan depresi. Sehingga peneliti melakukan penelitian tentang Pengaruh *Mindfulness Meditation* terhadap Kecemasan Pasien Kanker.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pasien kanker?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pasien kanker.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi kecemasan pasien kanker sebelum dilakukan *mindfulness meditation*.

1.3.2.2 Mengidentifikasi kecemasan pasien kanker sesudah dilakukan *mindfulness meditation*.

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pasien kanker.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini membantu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan paliatif, terutama dalam melakukan tindakan keperawatan komplementer berupa *mindfulness meditation* terhadap pasien kanker yang mengalami kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Pasien

Penelitian ini memberikan manfaat bagi pasien untuk mengatasi atau menurunkan kecemasan yang diakibatkan oleh penyakit kanker dan pengobatannya.

1.4.2.2 Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat membantu keluarga dengan pasien kanker yang mengalami kecemasan untuk membantu perawatan keluarga pada pasien kanker dengan kecemasan.

1.4.2.3 Bagi Perawat

Penelitian ini memberikan manfaat bagi perawat di puskesmas untuk mengetahui salah satu upaya non farmakologi yaitu *mindfulness meditation* untuk menurunkan kecemasan pasien kanker.

1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian tentang pengaruh *mindfulness meditation* terhadap kecemasan pasien kanker.