

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang masalah**

Kanker payudara adalah tumor yang mengenai payudara dan bersifat ganas karena dapat menembus dan menyebar ke tempat yang jauh (metastasis) dan umumnya dapat menyebabkan kematian (Nixon Manurung, 2018). Kanker payudara merupakan penyebab kematian utama pada wanita akibat kanker. Di Amerika Serikat 44.000 pasien meninggal setiap tahunnya karena penyakit ini, sedangkan di Eropa lebih dari 165.000. Data *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) menyebutkan sebanyak 122/100.000 wanita menderita kanker payudara, serta menyebabkan 21,5/100.000 wanita meninggal akibat penyakit tersebut. Profil kesehatan propinsi Jawa Tengah tahun 2017, menyebutkan kabupaten/kota Semarang mempunyai 13,33 persen WUS yang terdapat benjolan. Tingginya persentase benjolan menunjukkan faktor risiko kanker payudara di wilayah tersebut.

Penderita kanker payudara mengalami berbagai masalah fisik akibat sakit yang diderita seperti nyeri, efek samping obat-obatan atau terapi kanker berupa mual, muntah dan diare. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas tidur penderita kanker payudara. Selain itu faktor lingkungan (suhu dan kebisingan ruangan), gaya hidup (pola makan, olah raga, rutinitas tidur, kondisi emosional) dan dampak psikologis dari kanker juga turut berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Linawati Hananta

(2014) bahwa prevalensi gangguan tidur yang dialami pasien kanker payudara di rumah sakit Dharmais Jakarta sebanyak 67,1%. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Menurut Venes (2012) tidur merupakan periode istirahat yang berlangsung secara berkala melalui beberapa tahap dari adanya penurunan kesadaran sampai dengan tidak adanya aktivitas.

Kualitas tidur merujuk pada kemampuan individu untuk tetap tertidur dan mendapatkan sejumlah tidur REM dan NREM yang pas, berbeda dengan kuantitas tidur adalah total waktu tidur individu (Kozier, Barbara et al 2016). Kualitas tidur merupakan hal yang penting untuk penyembuhan, serta meningkatkan fungsi imun dan kesehatan mental penderita kanker payudara. Kualitas tidur yang buruk diketahui berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan menurunkan fungsi kognitif. Penderita kanker payudara yang mengalami gangguan kualitas tidur dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, kemampuan kognitif, dan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Intervensi keperawatan untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur melibatkan banyak upaya nonfarmakologi. Upaya ini terdiri atas penyuluhan kesehatan mengenai kebiasaan tidur, dukungan terhadap ritual waktu tidur, penyediaan lingkungan yang tenang, upaya untuk meningkatkan keamanan, teknik relaksasi dan penggunaan obat – obatan (Kozier, Barbara et al 2016).

Banyak jenis teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur. Salah satunya adalah relaksasi otot progresif. Teknik ini menjadi metode relaksasi terpilih untuk mengatasi gangguan kualitas tidur karena relaksasi otot progresif menurut Jacobson adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari

dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks dan bisa memfasilitasi tidur (Soewondo, 2009). Relaksasi otot progresif juga merupakan jenis relaksasi termurah dan mudah untuk dilakukan secara mandiri.

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Relaksasi ini diperkenalkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1938 (Conrad Dan Roth, 2010). Selain untuk memfasilitasi tidur, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk ansietas, mengurangi kelelahan, kram otot serta nyeri leher dan punggung (Berstein, Borkovec, Dan Steven, 2011). Relaksasi otot progresif adalah proses yang membawa pasien melalui pemindaian tubuh mereka. Mereka akan fokus pada otot-otot tertentu dan mengencangkannya selama lima detik sebelum melepaskannya. Seperti visualisasi terpandu, proses ini kadang-kadang membutuhkan waktu dan orang sering lebih suka melakukannya di ruang di mana mereka memiliki privasi (McClafferty, Hilary, 2018).

Relaksasi otot progresif dapat membuat tubuh berespon dan merangsang otak mengurangi ketegangan pada otot, sehingga dapat melawan ketegangan otot secara fisiologis dan dapat memfasilitasi tidur. Masoomeh Noruzi Zamenjani dan kawan – kawan (2019) dalam penelitian yang berjudul *The effect of*

*progressive muscle relaxation on cancer patients' self-efficacy* (Efek relaksasi otot progresif pada self-efficacy pasien kanker) mengambil kesimpulan bahwa relaksasi otot progresif menguntungkan dan berdampak pada kemanjuran diri pasien dengan kanker. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang diharapkan dapat membantu memfasilitasi penderita kanker payudara meningkatkan kualitas tidur mereka. Metode ini juga meningkatkan subskala yang berkaitan dengan *self-efficacy*. Pendekatan ini dapat diadopsi sebagai strategi non-obat, sederhana, murah, dan terjangkau untuk meningkatkan efikasi diri pada pasien kanker payudara.

Penelitian – penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang relaksasi otot progresif sudah banyak ditemukan yaitu pengaruh progresif muscle relaxation ( PMR ) terhadap insomnia pada lansia (Andi Thahir, 2014), pengaruh relaksasi otot progresif terhadap nilai kecemasan pasien kanker paru (Budi Rustandi dkk, 2018), pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi (Poniyah Simanullang, 2019), *the effect of progressive muscle relaxation on cancer patients' self – efficacy* (Zamenjani et al, 2019), pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia (Rostinah Manurung dkk, 2017). Dari semua penelitian tersebut, belum ada penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara.

Data diambil menggunakan kuisioner PQSI (Pittsburgh Quality Sleep Index). Penelitian tentang relaksasi otot progresif sudah dilakukan, namun penelitian yang menggunakan intervensi relaksasi otot progresif dan pengaruhnya

terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara belum banyak dipublikasikan. Pelaksanaan latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode non farmakologis yang bermanfaat memperbaiki kualitas tidur penderita kanker payudara juga belum banyak diketahui oleh masyarakat. Berdasarkan hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara “.

## **B. Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, pada umumnya penderita kanker payudara mempunyai kualitas tidur yang kurang baik karena pengaruh dari kondisi sakit yang diderita. Sementara kebutuhan istirahat tidur yang berkualitas sangat diperlukan bagi penderita kanker payudara untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Latihan relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang bermanfaat dalam membantu memperbaiki kualitas tidur penderita kanker payudara oleh karena itu peneliti merumuskan pertanyaan yaitu :

1. Bagaimana gambaran karakteristik penderita kanker payudara yang mengalami kualitas tidur buruk ?
2. Apakah ada perbedaan kualitas tidur pada penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol ?
3. Apakah ada perbedaan kualitas tidur pada penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan ?

4. Apakah ada perbedaan kualitas tidur pada penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ?

### **C. Tujuan penelitian**

#### Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara.

#### Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik penderita kanker payudara yang mengalami kualitas tidur buruk.
2. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.
3. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan.
4. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada penderita kanker payudara sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### a. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh perawat pendidik dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memahami pengaruh relaksasi otot progresif dan menerapkannya dalam pemberian asuhan keperawatan pasien kanker khususnya pemenuhan kualitas tidur .

##### b. Bagi profesi

Sebagai sumber referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, khususnya bagi peneliti keperawatan yang ingin melakukan pengembangan penelitian tentang relaksasi otot progresif dengan masalah-masalah lain yang terjadi pada penderita kanker untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

##### c. Bagi masyarakat

Mendapatkan informasi tentang pemenuhan kualitas tidur dengan melakukan relaksasi otot progresif dan bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.