BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker merupakan penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali pada organ atau jaringan tubuh (WHO, 2025). Kanker menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia, dengan jumlah kematian yang tercatat hampir 10 juta kasus pada tahun 2020. Data dari *Global Cancer Observatory* (GLOBOCAN) menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat sekitar 19,9 juta kasus kanker secara global, dan jumlah tersebut diperkirakan meningkat sebesar 6,8% menjadi 21,3 juta kasus pada tahun 2025. Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan angka kejadian tertinggi dan paling sering terjadi pada perempuan di seluruh dunia dengan jumlah kasus sebanyak 2,26 juta dan menyebabkan 685.000 kematian (WHO, 2025).

Di Indonesia, jumlah kasus kanker payudara mencapai 209.748 kasus dengan jumlah kasus baru sebanyak 66.271 atau 16,2% dari total kasus kanker baru pada tahun 2022 (Global Cancer Observatory, 2024). Dinas Kesehatan Provinsi Bali melaporkan pada tahun 2024 terdapat 246 perempuan usia 30–50 tahun dengan tumor atau benjolan pada payudara, serta 16 orang yang dicurigai menderita kanker payudara (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSUD Bali Mandara, ditemukan sebanyak 253 kasus kanker payudara sepanjang tahun 2025, dan angka tersebut terus menunjukkan urgensi klinis dengan penambahan 144 kasus baru hanya dalam periode Januari hingga Maret tahun 2026.

Kanker memberikan dampak signifikan terhadap seluruh aspek kehidupan penderita, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, pasien kanker dapat mengalami nyeri akibat penyakit maupun proses pengobatan, penurunan nafsu makan, keletihan, perubahan citra tubuh, serta gangguan tidur (Saputri dkk., 2021). Selain itu, dampak psikologis yang sering muncul pada penderita kanker meliputi, kecemasan, stres, dan depresi yang dapat memperberat masalah gangguan fisik (Nuiva dkk., 2024).

Keletihan atau *fatigue* merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh pasien kanker (Noorden *et al*., 2020). Keletihan akibat kanker atau *cancer related fatigue* adalah sebuah keadaan subjektif berupa perasaan lelah berkepanjangan yang berkaitan dengan kanker dan pengobatannya (Yanti & Ratnasari, 2022). Keletihan pada pasien kanker berbeda dengan keletihan biasa karena bersifat persisten, tidak hilang dengan istirahat, dan dapat mempengaruhi fungsi fisik dan emosional, serta menurunkan kualitas hidup pasien (NCI, 2024). Sekitar 70,7% pasien kanker mengalami keletihan akibat kanker (Kang *et al.*, 2023).

Keletihan pada pasien kanker dapat terjadi akibat disregulasi aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA). Gangguan fungsi aksis HPA menyebabkan berkurangnya efek antiinflamasi kortisol sehingga tubuh tidak mampu mengendalikan respons inflamasi secara optimal. Akibatnya, terjadi peningkatan produksi sitokin proinflamasi yang memengaruhi sistem saraf pusat dan metabolisme energi tubuh sehingga menimbulkan keletihan yang menetap dan tidak membaik meskipun telah beristirahat (Bower, 2015).

Keletihan pada pasien kanker payudara dapat memberikan dampak yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang muncul antara lain penurunan aktivitas, kelemahan otot, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, hingga ketergantungan terhadap bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, keletihan juga dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti cemas, stres, dan depresi sehingga kualitas hidup pasien semakin menurun (Maulidivani dkk., 2026) Apabila kondisi ini tidak ditangani secara optimal, maka dapat menghambat proses pengobatan kanker dan memperburuk kondisi kesehatan pasien secara keseluruhan .

Penatalaksanaan masalah keletihan pada pasien kanker payudara dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis yang bertujuan untuk mengatasi penyebab yang mendasari keletihan, seperti anemia, gangguan tidur, dan depresi (Amelia dkk., 2025). Selain pendekatan secara farmakologis, terapi non-farmakologis juga memliki peran penting dalam mengelola keletihan, salah satunya adalah dengan menggunakan terapi *progressive muscle relaxation*. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan terapi non-farmakologis yang digunakan untuk mengurangi stres fisik dan psikologi (Kemenkes RI, 2023).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) dilakukan untuk mencapai relaksasi otot dengan cara memberikan tegangan pada kelompok otot tertentu, kemudian merilekskannya kembali sehingga ketegangan otot dapat berkurang (Riwayati, 2024). PMR bekerja dengan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Ketika terjadi proses kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis, tubuh akan mengalami penurunan sekresi hormon stres seperti kortisol dan katekolamin sehingga membantu

menstabilkan kembali aksis Hipotalamus–Pituitari–Adrenal (HPA) yang sering terganggu pada pasien kanker. Seiring dengan stabilnya hormon stres, rangsangan fisiologis seperti denyut jantung menurun, tekanan darah menurun, dan ketegangan otot menurun. Akibatnya, tubuh beralih dari kondisi siaga (*fight-or-flight*) yang terus-menerus menguras energi, ke dalam kondisi relaksasi yang mendalam (Wang *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Amelia dkk. (2025) pada pasien kanker paru-paru di RSUP Dr. M. Djamil menunjukkan penurunan rata-rata skor *fatigue* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *progressive muscle relaxation*, yaitu dari 49,55 menjadi 38,36. Hal ini sejalan dengan penelitian Riwayati (2024) mengenai pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *fatigue* dari kategori sedang menjadi ringan setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation*.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul "Asuhan Keperawatan Keletihan dengan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada Ny. M dengan Kanker Payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk menulis karya ilmiah akhir ners (KIAN) dengan rumusan masalah "Bagaimanakah asuhan keperawatan keletihan dengan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) pada Ny. M dengan kanker payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penulisan ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keletihan dengan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) pada Ny. M dengan kanker payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penyusunan karya ilmiah akhir ners ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan pengkajian keperawatan keletihan pada Ny. M dengan kanker payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.
b. Merumuskan diagnosis keperawatan keletihan pada Ny. M dengan kanker payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.
c. Menyusun perencanaan asuhan keperawatan keletihan pada Ny. M dengan kanker payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.
d. Mengimplementasikan asuhan keperawatan keletihan pada Ny. M dengan kanker payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.
e. Melakukan evaluasi asuhan keperawatan keletihan pada Ny. M dengan kanker payudara di Ruang Jepun RSUD Bali Mandara.

f. Mengevaluasi tindakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada Ny. M dengan keletihan dengan metode *Evidence Based Practice*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait penerapan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dalam menangani keletihan pada pasien kanker payudara.

b. Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian bagi penulis selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dalam menangani keletihan pada pasien kanker payudara.

2. Manfaat praktis

a. Bagi perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan atau masukan dalam pemberian intervensi non-farmakologis untuk menangani keletihan pada pasien kanker payudara.

b. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi manajemen rumah sakit dalam mengembangkan protokol pemberian terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam menangani keletihan pada pasien kanker payudara.

E. Metode Penyusunan KIAN

Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini menggunakan pendekatan studi kasus yang terdiri dari beberapa tahapan, dimulai dari identifikasi topik yaitu masalah keletihan pada pasien kanker payudara kemudian melakukan pencarian literatur yang relevan, literatur dikumpulkan berupa jurnal ilmiah, buku dan pedoman terkait kanker payudara, keletihan dan *progressive muscle relaxation* (PMR). Pengurusan surat pengantar dari kampus, pengurusan ijin sampai pada dikeluarkannya ijin dari RSUD Bali Mandara melalui komite etik.

Melakukan studi pendahuluan melalui observasi langsung terhadap pasien kanker payudara dan diskusi dengan kepala ruang rawat inap RSUD Bali Mandara. Setelah permasalahan keperawatan diidentifikasi, dilakukan pengumpulan data melalui pendekatan asuhan keperawatan profesional yang mencakup lima tahap, yaitu pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan tindakan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan hingga pada akhirnya KIAN dapat diselesaikan dan dapat diajukan selanjutnya dipresentasikan di hadapan penguji.