

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker adalah sekelompok penyakit dengan pertumbuhan sel abnormal secara tidak terkendali serta mampu menyerang jaringan sekitarnya dan menyebar ke organ lain (metastasis). Pengetahuan terkini menjelaskan 80-90% kasus kanker terjadi karena mutasi genetik akibat paparan agen karsinogenik atau faktor risiko lain selama hidup (Lewandowska *et al.*, 2019). Salah satu faktor risiko yang sudah banyak diketahui namun masih banyak dilakukan adalah merokok atau penggunaan tembakau. Di Indonesia, lebih dari 70 juta (34,5%) orang dewasa dengan usia lebih dari 15 tahun menggunakan produk tembakau, baik berupa rokok, tembakau kunyah, atau tembakau bakar (World Health Organization, 2023). Asap rokok dan tembakau masing-masing mengandung 80 dan 37 zat yang bersifat karsinogenik, diantaranya yang utama yaitu nitrosamin spesifik tembakau dan hidrokarbon aromatik polisiklik/PAH (Li dan Hecht, 2022).

Selain rokok, faktor diet juga merupakan faktor risiko yang berkontribusi besar (20-30%) terhadap kejadian kanker (Garcia *et al.*, 2007). Pengolahan daging merah dengan pemanasan suhu tinggi (menggoreng, membakar, memanggang, atau mangasapi) dapat menghasilkan zat karsinogenik berupa PAH, amina aromatik heterosiklik (HAA), dan nitrosamine (NA) yang jumlahnya dapat meningkat tergantung pada metode, suhu, dan durasi pemanasan (Iammarino *et al.*, 2024). Jumlah PAH total pada daging sapi yang dibakar langsung lebih tinggi ($11,3 \mu\text{g kg}^{-1}$) dibandingkan yang dibakar secara tidak langsung ($4,4 \mu\text{g kg}^{-1}$) (Sumer, 2023). Lebih jauh lagi, kandungan Bisphenol A (BPA) pada wadah makanan berbahan

plastik polikarbonat diketahui memiliki aktivitas estrogenik yang dapat mengganggu regulasi sel dan mempercepat proses karsinogenesis, khususnya pada kanker payudara (Winz dan Suh, 2021). Kandungan BPA ini dapat bermigrasi ke makanan dan air saat wadah plastik terkena panas. Tidak ditemukan kandungan BPA pada air di botol plastik yang disimpan pada suhu 23°C, namun paparan sinar matahari sekitar 30°C dan peningkatan suhu hingga 100°C menghasilkan kadar BPA yang lebih tinggi yaitu sebesar 0,0211–0,0257 ppm dan 0,0445–0,0495 ppm (Lubis dkk, 2021). Paparan berbagai zat karsinogenik ini dapat menyebabkan terbentuknya aduk DNA. Paparan yang terus menerus menyebabkan kerusakan DNA tidak bisa diperbaiki sehingga akan menyebabkan mutasi yang permanen dan memicu terjadinya kanker (Tang *et al.*, 2023).

Kasus kanker di dunia terus bertambah setiap tahunnya. Berdasarkan data Global Cancer Observatory pada tahun 2022, terdapat 19.976.499 kasus kanker baru di dunia dengan jumlah kasus tertinggi yaitu kanker paru, kanker payudara, kanker kolorektal, kanker prostat, dan kanker lambung. Demikian pula di Indonesia, pada tahun 2022, terdapat 408.661 kasus kanker baru dengan jumlah kasus tertinggi yaitu kanker payudara, kanker paru, dan kanker serviks (Ferlay *et al.*, 2024). Di Bali, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, terdapat 1,4 per mil prevalensi kanker di Bali dengan jumlah populasi yang terukur 13.859 orang (BKPK, 2023). Angka kejadian kanker yang tinggi ini menjadi masalah serius dan membutuhkan perhatian yang komprehensif.

Kanker merupakan penyakit kompleks, karena kanker sendiri dan pengobatannya menimbulkan berbagai gejala fisik dan psikologis. Menurut Lee *et al.* (2004) beberapa gejala yang dialami pasien kanker berupa nyeri, kelelahan, sulit

tidur, disfungsi kognitif, dan gejala afektif lainnya, muncul tidak secara terpisah melalui mekanisme neuroimun yang terganggu akibat kanker dan/atau pengobatannya. Penelitian Lewandowska *et al.* (2020) tentang kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi menemukan bahwa, gejala somatik dan gejala psikologis kanker yang berkaitan dengan proses penyakit, pengobatan kemoterapi, dan durasi penyakit, secara signifikan mengurangi kualitas hidup pasien kanker. Pada penelitian tersebut, gejala psikologis yang paling banyak dialami pasien berupa kemarahan (35%), depresi (30%), dan kecemasan (47%). Gejala somatik atau gejala fisik yang paling banyak dialami pasien pada penelitian tersebut adalah kelelahan (76%), kurang nafsu makan (71%), sembelit (65%), nyeri (60%), dan sulit tidur (58%).

Beberapa penelitian menemukan gejala-gejala yang dialami pasien kanker bersifat persisten. Penelitian Chagani *et al.* (2017) menemukan bahwa, efek samping kemoterapi yang paling banyak dirasakan pasien berupa kelelahan dan mual, yang bersifat persisten. Sebanyak 31% pasien melaporkan gejala berlangsung selama dua hingga tiga hari, 42% selama satu minggu, dan 27% selama lebih dari satu minggu. Penelitian tersebut menjelaskan, efek samping kemoterapi yang dirasakan lebih lama berdampak lebih buruk pada kualitas hidup pasien ($P=0,046$). Penelitian lain oleh Bazalová, Kapounková, dan Kiss (2022) yang mengevaluasi dampak 12 minggu kemoterapi terhadap keseimbangan sistem saraf otonom menggunakan *heart rate variability* (HRV), menemukan adanya penurunan skor keseimbangan sistem saraf otonom secara signifikan ($p=0,01$), dari $3,40 \pm 1,67$ menjadi $2,67 \pm 1,73$. Skor keseimbangan yang semakin rendah ini digambarkan dengan adanya aktivitas simpatik yang dominan, bahkan meningkat meskipun tidak

signifikan ($p=0,83$) dan aktivitas parasimpatik yang rendah, bahkan menurun secara signifikan ($p=0,03$). Ketidakseimbangan sistem saraf otonom tersebut menandakan adanya gejala atau penyebab stress yang berkepanjangan dan bisa bertambah parah.

Gejala yang berkepanjangan ini dapat mengganggu status fungsional pasien. Penelitian Lewandowska *et al.* (2020) menjelaskan bahwa, gejala nyeri dan kelelahan yang dialami pasien menyebabkan penurunan status fungsional fisik, dimana 59% pasien harus mengurangi kegiatan sehari-harinya dan 41% pasien tidak mampu bekerja karena kondisi kesehatannya, yang kemudian berdampak pada penurunan kualitas hidup. Beberapa penelitian menemukan, pasien kanker yang menjalani kemoterapi memiliki kualitas hidup yang buruk. Penelitian Muhamed, Bogale dan Netere (2023) di Afrika, melaporkan, 56,7% pasien kanker yang menjalani kemoterapi memiliki kualitas hidup yang buruk. Penelitian Silitonga (2024) di Semarang melaporkan, lebih dari 51% pasien kanker yang menjalani kemoterapi memiliki kualitas hidup yang cukup buruk sampai buruk.

Kualitas hidup yang buruk mencerminkan tingkat stres dan depresi/keputusasaan yang tinggi, sehingga dapat berdampak pada kepatuhan terhadap pengobatan yang menurun. Penelitian oleh Yoder *et al.* (2023) menemukan bahwa kualitas hidup yang buruk saat kemoradiasi kanker serviks, berkaitan dengan kejadian perawatan yang terlewat atau tertunda ($P<0,05$). Selain itu, kualitas hidup yang buruk jika dibiarkan juga dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Penelitian Karimi *et al.* (2025) tentang hubungan kualitas hidup dan risiko bunuh diri pada pasien kanker di Iran menemukan bahwa, penurunan kualitas hidup berhubungan secara signifikan dengan peningkatan risiko bunuh diri pada pasien kanker ($r = -0.62$, $p < 0.001$). Ini menegaskan bahwa kualitas hidup merupakan komponen

penting yang perlu diperhatikan dalam manajemen pasien kanker.

Upaya dalam meningkatkan kualitas hidup menekankan pentingnya *self management*, yaitu upaya yang dapat dilakukan secara mandiri dalam mengurangi gejala. Kemampuan pasien dalam mengatasi gejala, efek samping kemoterapi, atau dampak psikologis lain secara mandiri berhubungan positif secara signifikan dengan kualitas hidup pasien ($r = 0.868$, $p < 0.001$) (Mariathi *et al.*, 2025). Teknik relaksasi benson menjadi relevan karena merupakan intervensi non farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri, di situasi apapun, dan tidak memiliki efek samping apapun. Relaksasi benson menghambat aktivitas simpatis melalui pernapasan lambat dan fokus pada pengulangan kata sehingga menimbulkan perasaan tenang dan menurunkan kecemasan, depresi, nyeri, dan gejala lain dari kanker (Nazari *et al.*, 2023). Penelitian Harorani *et al.* (2020) menemukan relaksasi benson secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien kanker yang menjalani kemoterapi pada 24 jam ($p = 0,02$) dan 48 jam ($p = 0,001$) setelah intervensi, serta menurunkan anoreksia dengan skor $7,5 \pm 1,6$ pada 24 jam dan $6,9 \pm 2,1$ pada 48 jam pada kelompok eksperimen. Teknik relaksasi Benson terbukti secara signifikan menurunkan kelelahan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi pada kelompok yang menggunakan aplikasi ($p = 0,001$) dan kelompok *booklet* ($p = 0,015$) (Cahyono dan Irawaty, 2022). Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa teknik Relaksasi Benson efektif dalam mengurangi berbagai gejala fisik dan psikologis, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker.

Relaksasi benson terbukti efektif dalam mengurangi berbagai gejala yang dialami pasien kanker, namun penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh

relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi masih terbatas. Penelitian Prajayanti dan Sari (2017) melaporkan relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas hidup pada domain fisik, psikologis, dan lingkungan, yang dibuktikan dengan adanya perbedaan skor kualitas hidup secara signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($P < 0,05$) pada domain tersebut. Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai potensi relaksasi benson dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Namun demikian, penelitian tersebut masih spesifik pada pasien kanker payudara saja dan instrumen yang digunakan adalah WHOQoL-BREF yang tidak secara spesifik dirancang untuk populasi pasien kanker. Menurut Aqmarini *et al.* (2022), kuesioner EORTC QLQ-C30 lebih direkomendasikan dalam mengukur kualitas hidup pada pasien kanker, daripada kuesioner WHOQoL-BREF.

Penelitian lain oleh Khasanah *et al.* (2024) juga melaporkan pemberian teknik relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi secara signifikan ($p < 0,05$), dengan peningkatan skor kualitas hidup total sebelum (652,53) dan sesudah intervensi (682,74). Penelitian ini telah menggunakan instrumen yang spesifik untuk pasien kanker, yaitu EORTC QLQ-C30, sehingga sudah sesuai dengan rekomendasi pengukuran kualitas hidup pada populasi kanker. Namun demikian, tidak dijelaskan secara spesifik prosedur pengolahan skor pada skala gejala. Dalam pedoman EORTC, skor skala gejala memiliki arah interpretasi berbeda dengan skala fungsi, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kondisi yang lebih buruk (EORTC Quality of Life Unit, 2001). Apabila peneliti menggabungkan seluruh domain menjadi satu skor total kualitas hidup, seharusnya dijelaskan apakah skor gejala sudah dilakukan *reverse* terlebih

dahulu atau belum sehingga arah interpretasi menjadi jelas dan konsisten.

Studi pendahuluan berupa wawancara yang dilakukan kepada lima orang pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara mendapatkan kelima pasien menilai kualitas hidupnya menurun karena berbagai efek samping yang dirasakan akibat kemoterapi. Dari lima pasien yang diwawancara, empat pasien melaporkan kelelahan, tiga pasien melaporkan mual dan kebas, dan dua pasien melaporkan nyeri dan sulit tidur sebagai keluhan yang paling sering dialami. Tiga dari lima pasien mengatakan efek samping kemoterapi tersebut dirasakan selama satu minggu dan menyebabkan keterbatasan dalam melakukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara berdasarkan usia, jenis kelamin, jenis kanker, dan stadium

kanker.

- b. Mengidentifikasi kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara sebelum dilakukan relaksasi benson.
- c. Mengidentifikasi kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara setelah dilakukan relaksasi benson.
- d. Menganalisis pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu keperawatan pada bidang keperawatan medikal bedah dan keperawatan paliatif serta menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya, khususnya mengenai pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pihak RSUD Bali Mandara

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Bali Mandara.

- b. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pasien dan keluarga dalam mengurangi gejala yang dialami pasien dan meningkatkan kualitas hidup pasien secara mandiri.