

Peran Edukator Perawat Melalui Terapi Non Farmakologi dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara

The Role of Nursing Educators through Non Pharmacological Therapy in an Effort to Improve Sleep Quality for Breast Cancer Patients

Dian Anggraini^{1*}, Dewi Marfuah², Susy Puspasari³

^{1,3} Dosen Keperawatan Medikal Bedah, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Bandung – Jawa Barat – Indonesia

² Dosen Keperawatan Maternitas, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Bandung – Jawa Barat – Indonesia

*Correspondent Author: dians_23@yahoo.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
edukasi; kanker payudara; musik; kualitas tidur

Tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan penderita kanker payudara untuk menjaga kondisi fisik dan daya tahan tubuh yang baik. Perawat memiliki peran sebagai pendidik yang memberikan pendidikan kesehatan. Edukasi kesehatan yang dapat diberikan adalah terapi non farmakologis yaitu terapi musik dan PMR untuk meningkatkan kualitas tidur. Edukasi kesehatan bagi pasien dirasa sangat penting mengingat pasien tidak selalu dirawat di rumah sakit sehingga diharapkan dengan adanya edukasi kesehatan pasien dapat melaksanakan perawatan secara mandiri di rumah. Cara pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara mengekspos terapi non farmakologis dengan perawat penanggung jawab ruang kemoterapi. Setelah diberikan materi, perawat terpilih akan menerapkan terapi pada pasien guna meningkatkan kualitas tidur bagi pasien kanker payudara yang diberikan kemoterapi. Pemberian terapi musik dan PMR berpengaruh positif terhadap pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Sebagian besar pasien yang terlibat dalam layanan ini melaporkan peningkatan kualitas tidur. Tidur yang berkualitas sangat dibutuhkan oleh penderita kanker payudara untuk meregenerasi dan memperbaiki sel tubuh. Terapi musik yang dikombinasikan dengan PMR efektif dalam menurunkan aktivitas gairah fisik yang berakibat pada penurunan tonus otot sehingga kualitas tidur dapat terpenuhi

ABSTRACT

Keywords:
educator, breast cancer, music, health education, PMR

Quality sleep is needed by breast cancer patients in order to maintain good physical condition and immune system. Nurses have a role as educators who provide health education. Health education that can be given is non-pharmacological therapy, namely music therapy and PMR to improve sleep quality. Health education for patients is felt to be very important considering that patients are not always hospitalized so that it is hoped that with health education, patients can carry out care independently at home. The way of implementing community service activities is carried out by exposing non-pharmacological therapies with nurses who are in charge of the chemotherapy room. After being given the material, the selected nurse will apply the therapy to the patient in order to improve the quality of sleep for breast cancer patients who are given chemotherapy. The provision of music therapy and PMR had a

positive effect on breast cancer patients undergoing chemotherapy. Most of the patients involved in this service reported an improvement in the quality of sleep. Good quality sleep is needed by breast cancer patients to regenerate and repair body cells. Music therapy combined with PMR is effective in reducing physical arousal activity which results in decreased muscle tone so that sleep quality can be fulfilled.

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan penyebab kedua terbanyak kematian pada wanita. Stadium dini kanker tidak menunjukkan keluhan sehingga pasien datang ke rumah sakit ditemukan pada stadium lanjut dan bermetastase. Kemoterapi merupakan salah satu terapi yang dapat mencegah metastase meluas, pasien menjalani terapi yang membutuhkan waktu lama, salah satunya yaitu kemoterapi. Efek kemoterapi yaitu mual, muntah, diare, alopesia, dan perubahan emosi yang dapat memperburuk status fungsional. Gangguan istirahat tidur termasuk penurunan status fungsional.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus tercukupi 7-9 jam per hari. Kurang tidur dapat menciptakan “utang tidur” yang menuntut tubuh agar utang dilunasi di hari selanjutnya. Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada pasien kanker. National Cancer Institute (2014) menyatakan bahwa 33%-50% gangguan tidur terjadi pada pasien kanker. Gangguan tidur pada pasien kanker payudara disebabkan oleh rasa nyeri sehingga seseorang terbangun dari tidurnya, mual muntah karena efek kemoterapi dapat mencegah untuk tertidur kembali sampai seseorang tersebut kelelahan. Kelelahan mengakibatkan tidur pada siang hari dan terjadi interupsi tidur

pada malam hari (Kwekkeboom, Abbot-anderson & Wanta, 2010). Kurangnya kualitas tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien, sistem kekebalan tubuh, kemampuan kognitif, dan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari (Delsigne,2013).

Kualitas tidur adalah ukuran seseorang dengan mudah memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Tidur yang berkualitas dibutuhkan pasien dalam mengoptimalkan penyembuhan penyakitnya (Potter dan Perry, 2009). Untuk memperbaiki kualitas tidur, biasanya pasien mendapatkan terapi farmakologi, namun hal tersebut membuat ketergantungan. Maka dari itu, dibutuhkan terapi non farmakologi yang dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kualitas tidur.

Pieszak (2011) mengemukakan ada beberapa terapi adjuvant (pendamping) yang disarankan sebagai terapi pendamping terapi medis meliputi, akupuntur, akupresur, *psikoeducational*, dan terapi behavioral yang meliputi *progressive muscular relaxation*, *imagery guideance* dan terapi musik. Terapi relaksasi akan lebih efektif jika dilakukan pada dua aspek yaitu *body and mind* sehingga efek yang didapatkan lebih baik.

Progressive muscle relaxation

merupakan teknik relaksasi yang mudah dan sederhana. PMR saja tanpa dikombinasikan dengan tindakan lain dipersepsikan pasien sebagai tindakan menghabiskan tenaga dan membutuhkan kalori (Choi, 2010). Terapi musik merupakan salah satu terapi yang dapat dikombinasikan dengan PMR.

Musik memberikan rangsangan saraf simpatis dan parasimpatis yang dapat memberikan respon relaksasi. Respon relaksasi tersebut adalah penurunan nadi, kecemasan, dan ketegangan otot. Terapi musik dapat memunculkan suatu efek yang menyenangkan dikarenakan seseorang dapat menemukan harmoni di dalam diri sendiri sehingga pasien dapat lebih fokus terhadap perlakuan dan lebih terlibat terhadap yang sedang dikerjakan. Hal tersebut dimungkinkan bahwa mendengarkan musik memberikan peran yang penting dalam menurunkan perasaan kelelahan dengan menimbulkan stimulus yang menyenangkan dan pada akhirnya memunculkan kesadaran secara subjektif dalam keterlibatan pasien melakukan terapi PMR.

Perawat dalam tugas dan fungsinya memiliki banyak kewajiban terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan. Salah satu kewajibannya yaitu memberikan informasi kesehatan (pendidikan kesehatan) yang diperlukan oleh pasien atau dalam hal ini perawat berperan sebagai *educator*. Pemberian pendidikan kesehatan merupakan salah satu indikator kualitas pelayanan

kesehatan di rumah sakit. Pengetahuan perawat yang baik sangat diperlukan untuk keberhasilan pemberian pendidikan kesehatan yang diberikan maka akan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup pasien.

Pendidikan kesehatan kepada pasien dirasakan sangat penting mengingat tidak selamanya pasien dirawat dirumah sakit, sehingga perlu bagi perawat untuk memberikan pendidikan kesehatan agar pasien dapat melakukan secara mandiri terapi musik dan PMR untuk peningkatan kualitas tidurnya sehingga kondisi tubuh selalu terjaga yang akan berdampak terhadap keteraturan kemoterapi sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan

Pada kenyataannya, pelaksanaan pendidikan kesehatan dan hasilnya tidak memuaskan. Pendidikan kesehatan selama ini selalu dilakukan tanpa persiapan dan hasilnya pun kurang memuaskan. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Rumah Teduh yang merupakan tempat transit bagi pasien kanker payudara pada saat menjalani proses kemoterapi. Pelaksanaan tidak dilakukan di rumah sakit karena keterbatasan akses diakibatkan oleh pandemi *covid 19*.

METODE

Metode/cara pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan pemaparan terapi non farmakologi dengan perawat yang bertugas di ruang kemoterapi. Materi

selanjutnya perawat yang dipilih akan menerapkan terapi tersebut dalam rangka peningkatan kualitas tidur pasien kanker payudara yang dilakukan kemoterapi. Jumlah pasien yang dilibatkan/mengikuti pengabdian masyarakat berjumlah 15 orang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan metode sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan
 - a. Survey
 - b. Pemantapan dan penentuan lokasi PKM
 - c. Penyusunan bahan/materi
2. Tahap pelaksanaan pemaparan TIM STIKep PPNI Jabar – Perawat
 - a. *Small Group Discussion*
Small Group Discussion dilakukan bersama sama antara tim STIKep PPNI Jawa Barat dengan perawat di ruang kemoterapi. Tim STIKep PPNI Jawa Barat memberikan informasi kepada perawat mengenai terapi non farmakologi yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas tidur pasien kanker payudara yang dilakukan kemoterapi. Disini tim menjelaskan masing-masing terapi non farmakologi yang akan digunakan yaitu musik dan *progressive muscle relaxation* (PMR), manfaat, alat yang dibutuhkan (Headphone/headseat dan smarphone), dan pelaksanaan terapi
 - b. Demonstrasi dan Redemonstrasi

Terlebih dahulu tim STIKep PPNI Jawa Barat bersama dengan perawat mendengar terapi musik, dan mencoba melaksanakan gerakan PMR sesuai dengan imstruksi.

3. Tahap pelaksanaan PKM
 Perawat yang terpilih melaksanakan terapi dengan terlebih dahulu menjelaskan terapi (Musik dan PMR), manfaatnya, memperkenalkan gerakan PMR, dan memberikan booklet pelaksanaan PMR. Pelaksanaan selanjutnya, perawat akan memindahkan terapi musik ke smartphome dan mendampingi dalam pelaksanaan terapi. Perawat akan menganjurkan kepada pasien untuk melaksanakan terapi tersebut minimal 3x dalam seminggu.
4. Evaluasi
 Pada tahap evaluasi didapatkan bahwa perawat dapat memberikan edukasi sesuai dengan yang dipaparkan oleh tim STIKep PPNI Jawa Barat, dan pasien dapat mempraktekan sendiri terapi non farmakologi, dan secara seksama mendengarkan musik sekaligus mempraktekan gerakan PMR.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian terapi musik dan PMR memberikan efek positif bagi pasien kanker payudara yang dilakukan kemoterapi. Pasien menyatakan lebih rileks dan bahkan

pada saat pelaksanaannya terdapat pasien yang tertidur. Sebagian besar pasien yang terlibat dalam pengabdian ini menyatakan adanya peningkatan kualitas tidur. Kondisi ini berdampak pada penurunan aktivitas *physical arousal* yang pada akhirnya menurunkan tonus otot. De Niet, Tiemen, Lendemeijer, dan Hutschemaekers (2012) melakukan efektifitas musik dan terapi relaksasi pada kualitas tidur pasien dewasa. Hasil menunjukkan dari total 170 pasien intervensi didapatkan peningkatan kualitas tidur sehingga dapat disimpulkan bahwa musik dan terapi relaksasi merupakan tehnik yang mudah, murah, dan tidak memerlukan pelatihan khusus sehingga perawat dapat menggunakan terapi ini untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.



Gambar 1. Posisi Terapi (1)



Gambar 2. Posisi Terapi (2)



Gambar 3. Posisi Terapi (3)

Cooke (2013) menyatakan bahwa kondisi relaksasi menyebabkan penurunan aktivitas *physiological arousal* yang dapat secara langsung mengurangi kecemasan dan aktivasi tonus otot. Robb (2011) melakukan penelitian untuk membandingkan efek dari empat jenis intervensi yaitu musik yang dikombinasikan dengan PMR, PMR saja, mendengarkan musik saja, dan keadaan diam terhadap kecemasan dan kondisi relaks. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata penurunan kecemasan dan relaksasi yang paling tinggi pada kelompok musik yang dikombinasikan dengan PMR. Hal ini menunjukkan musik yang dikombinasikan dengan PMR efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mencapai kondisi relaksasi maksimal. Hasil penelitian yang senada disampaikan oleh Pelletier (2004) yang menyatakan terapi musik yang dikombinasikan dengan relaksasi secara signifikan dapat menurunkan aktivitas *physical arousal*. Temuan lain meliputi penurunan sistolik, penurunan nadi, dan frekuensi pernafasan.

Lee (2012) melakukan penelitian pengaruh PMR dan terapi

musik terhadap kecemasan dan relaksasi menggunakan pengukuran elektroensefalogram (EEG). Hasil penelitian menyatakan bahwa PMR dan terapi musik berhubungan signifikan dengan penurunan kecemasan dan kondisi relaksasi. Data EEG menunjukkan bahwa adanya peningkatan gelombang posterior theta (3,5-7,5 Hz) dan penurunan gelombang mid frontal beta 2 (20 – 29, 5 Hz). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi relaksasi dicapai oleh pasien.

Kondisi relaksasi yang dilaporkan dari beberapa penelitian diatas salah satunya diakibatkan oleh aktivitas syaraf parasimpatis. Kerja syaraf ini mempengaruhi berbagai macam kerja sistem dalam tubuh yang meliputi sistem gastrointestinal, endokrin, integumen, sirkulasi, reproduktif, perkemihan dan penglihatan. Fungsi syaraf parasimpatis cenderung mengurangi kerja dari berbagai sistem tubuh seperti penurunan nadi, pernafasan, dan motilitas saluran pencernaan (Ellis & Thayer, 2010).

Kondisi rileks memberikan dampak positif kepada individu sehingga merasa nyaman dan kualitas tidur menjadi lebih baik. Kualitas tidur yang baik akan memberikan dampak positif yaitu tubuh akan terasa segar, memori di otak pun akan lebih cepat diakses. Tidur yang baik akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan terjadinya proses degenerasi sel pun pada saat kita tidur. Peningkatan sistem kekebalan tubuh selama tidur merupakan agen tertentu untuk

memerangi penyakit.

Pembunuh kanker yang disebut TNF (*tumour necrosis factor*) juga dipompa melalui pembuluh darah saat tidur.

Kualitas tidur yang baik sangat diperlukan oleh pasien kanker payudara untuk meregenerasi dan memperbaiki sel-sel tubuh. Tidur NREM merangsang produksi hormon pertumbuhan (*Growth Hormon*) yang akan membantu dalam memperbaiki jaringan tubuh. Tidur REM diperlukan untuk menjaga jaringan otak dan untuk pemulihin kognitif. Tidur yang berkualitas berfungsi untuk membantu mengoptimalkan penyembuhan penyakit bagi pasien kanker payudara.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan PKM, dapat disimpulkan adanya peningkatan ketrampilan perawat dan pengetahuan pasien mengenai terapi non farmakologi untuk peningkatan kualitas tidur. Pasien dianjurkan untuk melaksanakan secara mandiri tindakan PMR yang dikombinasikan dengan musik agar dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Choi, Y.K. (2010). The Effect of Music and Progressive Muscle Relaxation on Anxiety, Fatigue, and Quality of Life in Family Caregivers of Hospice Patients. *Journal of Music Therapy. The American Music Therapy Association.*
- Delsigne J. Managing sleep disorders in cancer patients. *OncoLog.* 2013; 58(2). Available from: <http://www2.mdanderson.org/depts/oncolog/articles/13/2-feb/2-13-2.html>.

- Meyers S. Sleep disturbances and cancer [Internet]. 2012 [updated 2012 Aug 7; cited 2014 Sep 5]. Available from: <http://www.oncolink.org/resources/article.cfm?id=1048>.
- Mundy, Du Hamel, Montgomery, 2013. The efficacy of behavioral interventions for cancer treatment-related side effects. *Seminclin neuro psychiaytry*. 2003.Oct.8(4).253-75.
- National Cancer Institute. Sleep disorders [Internet]. 2014 [updated 2014 Apr 23; cited 2014 Sept 5]. Available from: <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/sleepdisorders/HealthProfessional/page1>.
- Pieszak, S. 2011. Evidence-based interventions for chemotherapy-induced nausea and vomiting. *The Oncology Nursing Society*. Vol. 6 No. 10.
- Synder, M, & Lindquist, R (2002). *Complementary / alternative therapies in nursing* (4th ed). Springer Publishing Company