

## PENERAPAN MANAJEMEN STRESS SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER BAGI PENYINTAS KANKER DI KOMUNITAS KANKER INDONESIA

Lina Ayu Marcelina<sup>1</sup> dan Angel Sri Yuliningtyas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta  
Email: lina.ayu@upnvj.ac.id

### ABSTRACT

*Cancer was a chronic and deadly disease in the world. A long period of cancer treatment effect the psychological of cancer patients, particularly stress. One of the complementary or non-pharmacological therapy for cancer is stress management. This community service activity aims to provide stress management as a complementary therapy for cancer patients to decrease stress levels. We conducted progressive muscle relaxation and guided imagery. This activity is carried out in 1 time (one meeting) and took place in the Indonesian Cancer Care Community (ICCC) and involved 15 cancer survivors and warriors. The media used in this activity are PPT and zoom meeting platform. They submitted pre and post-test, which were analyzed with Paired t-test. This study showed a different mean score of stress level between before and after stress management (Sig. 2 tailed <0.001, 95% CI). Based on the results of the stress score analysis of cancer survivors, it can be seen that there is a difference in the average stress before and after the administration of stress management techniques. Stress management was highly recommended for cancer patients to decrease stress levels during their treatments. It is hoped that this community service can be carried out on a wider scale so that more communities will benefit from this activity.*

**Keyword:** cancer, stress management, complementary therapy

### ABSTRAK

*Kanker merupakan salah satu penyakit kronis yang paling mematikan di dunia. Pengobatan kanker dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan beberapa efek samping yang mempengaruhi kondisi psikologis pasien, diantaranya stress. Terapi komplementer atau non farmakologis bagi pasien dengan kanker yang efektif salah satunya adalah manajemen stress. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan manajemen stress sebagai terapi komplementer bagi penyintas kanker untuk menurunkan tingkat stressnya. Manajemen stress yang diberikan adalah relaksasi otot progresif dan guided imagery. Kegiatan ini dilakukan dalam 1 waktu (sekali pertemuan) dan berlangsung di Indonesian Cancer Care Community (ICCC) serta melibatkan 15 penyintas kanker yang tergabung di dalamnya. Media penyuluhan yang digunakan adalah PPT dan platform zoom meeting. Adapun para peserta mengisi pretest dan posttest yang diuji menggunakan Paired-t test. Hasil uji menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor stress sebelum dan setelah pemberian teknik manajemen stress (Sig. 2 tailed < 0.001, 95%CI). Berdasarkan hasil analisis skor stress penyintas kanker terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata stress sebelum dan setelah pemberian teknik manajemen stress. Manajemen stress direkomendasikan bagi penyintas kanker sebagai terapi komplementer untuk menurunkan stress selama pengobatan. Diharapkan, pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilakukan dalam skala yang lebih luas agar lebih banyak komunitas yang merasakan manfaat dari kegiatan ini.*

**Kata kunci:** kanker, manajemen stress, terapi komplementer

### 1. PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyakit kronis yang cukup tinggi pada masa ini. Menurut *World Health Organization* atau WHO (2014) kanker merupakan suatu kondisi dimana munculnya sel-sel abnormal dalam tubuh yang melampaui batas dan tumbuh secara tidak terkendali baik bentuk maupun jumlahnya. Sel-sel tersebut dapat menyerang bagian tubuh lain dengan cara metastasis melalui pembuluh darah dan kelenjar limfe.

Kanker juga merupakan salah satu penyakit kronis yang menimbulkan kematian di dunia. Sebuah data statistik di Amerika Serikat menyebutkan bahwa kanker menyumbang hampir seperempat dari total jumlah kematian di negara tersebut dan menjadi penyakit kedua paling mematikan setelah penyakit jantung (Siegel et al., 2016). Setiap 11 menit ada satu orang penduduk dunia yang meninggal akibat kanker dan setiap tiga menit terdapat satu penderita kanker baru. Fakta lain



menunjukkan bahwa lima besar kanker yang diderita adalah kanker leher rahim, kanker payudara, kanker ovarium, kanker kulit dan kanker rektum.

Selain itu, sebuah *systematic review* menyebutkan bahwa diprediksi ada lebih dari 1.330.000 kasus baru untuk kanker pada usia remaja dan dewasa muda (You et al., 2021). Jumlah tersebut 70% berada di negara berkembang seperti Indonesia. Prevalensi kejadian kanker di Indonesia adalah 1,4 setiap 1000 penduduk (Koes, 2020). Angka ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia sangat rentan terhadap penyakit kanker.

Metode pengobatan kanker saat ini antara lain dengan operatif, radioterapi dan kemoterapi. Sebagian besar penanganan untuk penyintas kanker adalah kemoterapi. Penatalaksanaan dengan kemoterapi sangat besar manfaatnya karena bersifat sistemik dalam mematikan sel-sel kanker dan efektif untuk kanker pada stadium lanjut. Pemberian obat kemoterapi umumnya berupa kombinasi beberapa obat yang diberikan dalam periode waktu tertentu. Setiap penyintas kanker memerlukan periode waktu yang bervariasi untuk menjalankan satu siklus kemoterapi. Periode pengobatan yang panjang berpengaruh pada fisik dan psikologis pasien. Secara fisik, kemoterapi akan menimbulkan gejala seperti mual, muntah, lidah pahit, tidak nafsu makan dan rambut rontok (Gebremedhin et al., 2021). Sedangkan secara psikologis, ansietas dan stress menjadi hal yang paling sering dialami berkaitan dengan pemikiran akan kesembuhan penyakit kanker.

Kondisi psikologis akan mempengaruhi kondisi fisik para penyintas kanker. Oleh sebab itu, penting bagi tenaga kesehatan untuk memperhatikan kondisi psikologis pasien kanker. Salah satu cara yang efektif untuk menjaga kondisi psikologis adalah terapi komplementer (Penedo et al., 2021). Terapi komplementer adalah pengobatan non farmakologis atau terapi penunjang selama dilakukannya terapi farmakologi. Terapi komplementer yang dapat dilakukan perawat salah satunya adalah manajemen stress (Wang et al., 2018; Ichikura et al., 2020).

Manajemen stress merupakan teknik yang dilakukan untuk mengontrol stress pada individu maupun kelompok. Teknik manajemen stress yang dapat dilakukan antara lain teknik relaksasi nafas dalam, distraksi, aromaterapi, guided imagery, terapi music, hypnosis, akupresur dan akupuntur. Manajemen stress dapat dipraktikkan individu maupun kelompok dan efektif untuk mengurangi stress khususnya pada penyintas kanker.

### **Permasalahan Mitra**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung di komunitas kanker yakni Indonesian Cancer Care Community (ICCC) yang berpusat di Jakarta dan memiliki cabang tersebar di seluruh Indonesia. Komunitas ini dipilih karena merupakan wadah yang aktif dalam kegiatan kemanusiaan bagi penyintas kanker dan anggota komunitas ini sebagian besar terdiri dari penyintas kanker baik yang telah sembuh maupun yang masih menjalani pengobatan serta pihak yang peduli terhadap kanker. Selain itu, studi pendahuluan melalui wawancara menunjukkan bahwa penyintas kanker belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait manajemen stress sebagai terapi komplementer.

### **Solusi Mitra**

Pada kegiatan ini, tim penulis memberikan penyuluhan terkait manajemen stress di komunitas ICCC dengan menggunakan Power Point Presentation (PPT) dan praktik langsung/ demonstrasi melalui aplikasi *zoom meeting* terkait teknik manajemen stress. Adapun teknik manajemen stress yang dibahas antara lain relaksasi otot progresif dan *guided imagery*. Tujuan dari PKM ini adalah untuk menerapkan manajemen stress pada penyintas kanker di ICCC.

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Target utama dari kegiatan ini adalah penyintas kanker. Alasan penulis memilih penyintas kanker adalah agar mereka dapat langsung memahami teknik manajemen stress dan mempraktikkan secara langsung sehingga merasakan manfaatnya. Kegiatan PKM dilakukan dalam 1 waktu (sekali pertemuan) dengan melakukan pre dan posttest melalui platform *zoom meeting*. Di akhir penyuluhan ini juga diharapkan agar tingkat stress penyintas kanker menurun. Di awal kegiatan, peserta mengisi pretest berisi beberapa pertanyaan terkait tingkat stress kemudian tim memberikan penyuluhan kesehatan terkait terapi komplementer khususnya teknik manajemen stress yaitu relaksasi otot progresif dan *guided imagery*. Selanjutnya dilakukan demonstrasi langsung serta redemonstrasi bersama para penyintas via *zoom*. Di akhir kegiatan, peserta mengisi kembali posttest sebagai evaluasi. Media penyuluhan yang digunakan adalah PPT.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara untuk memberikan informasi mengenai kesehatan kepada pasien guna meningkatkan derajat kesehatan. Terapi komplementer dapat dilakukan bersamaan dengan terapi medis karena sebagai terapi non farmakologi terapi komplementer berperan sebagai pelengkap yang dapat mendukung pengobatan kanker. Manajemen stress menjadi pilihan dalam terapi komplementer pasien yang sedang menjalani pengobatan kanker. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur adalah skala numerik stress (1-10). Materi manajemen stress dan Teknik relaksasi otot progresif dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.

### Gambar 1

*Materi Manajemen Stress*



### Gambar 2

*Teknik Relaksasi Otot Progresif (Sherly Agatha, 2021)*





Hasil analisis stress dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1**

*Analisis Skor Stress Sebelum dan Setelah Dilakukan Manajemen Stress*

	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
Pretest	15	19.5	7.07	4	32
Posttest	15	12.9	4.20	2	20

Uji *Paired-t test* digunakan untuk menganalisis adanya perbedaan rata-rata skor stress sebelum dan setelah dilakukan teknik manajemen stress. Skala stress digunakan sebagai penilaian pre dan posttest (rentang skor 0-10). Pretest menunjukkan hasil skor stress sebelum dilakukan teknik manajemen stress sedangkan posttest menunjukkan rata-rata skor stress setelah dilakukan teknik manajemen stress berupa relaksasi otot progresif dan *guided imagery*.

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor stress sebelum dan setelah pemberian teknik manajemen stress. Rata-rata skor stress memperlihatkan penurunan *mean* dari 19.5 menjadi 12.9 setelah manajemen stress.

**Tabel 2**

*Hasil Uji Paired- t test*

	Mean	Sig (2-tailed)	95% CI Lower	95% CI Upper
Pretest- Posttest	6.53	0.001	4.686	8.380

Tabel 2 menunjukkan bahwa sig (2-tailed)  $0.001 < 0.05$  artinya ada perbedaan rata-rata antara skor stress sebelum dan setelah pemberian teknik manajemen stress. Selain itu perbedaan rata-rata skor stress adalah 6.53 (95% Confidence Interval). Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian Diaz et al. (2021) yang menunjukkan bahwa teknik manajemen stress efektif untuk menurunkan stress pada pasien kanker. Teknik manajemen stress tidak hanya efektif untuk kondisi psikologis namun juga untuk menurunkan *inflammatory marker* dalam tubuh sehingga mencegah peradangan (Penedo et al., 2021). Menurut Wang et al. (2018), manajemen stress menurunkan dampak negatif dan pikiran buruk pada pasien kanker.

Kondisi stress dapat dialami oleh pasien dengan kanker karena kondisi kesehatannya dan prosedur pengobatan yang dialami memicu stressor (Yang et al., 2020). Pada kondisi pandemi saat ini, para penyintas kanker juga lebih rentan terhadap stressor dan infeksi sehingga penanganan pasien kanker harus lebih optimal (Ibrahim et al., 2021). Penerapan Teknik manajemen stress seperti relaksasi otot progresif dan *guided imagery* menjadi pilihan terapi bagi penyintas kanker saat ini (Felix et al., 2017; Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2018; Ichikura et al., 2020).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis skor stress penyintas kanker terlihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata stress sebelum dan setelah pemberian teknik manajemen stress. Keterbatasan dalam kegiatan PKM ini adalah dilakukan dalam satu kali pertemuan dan belum melakukan pemantauan lebih lanjut. Manajemen stress dapat direkomendasikan untuk penyintas kanker sebagai terapi komplementer yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun guna menurunkan stress. Praktik manajemen stress dapat dilakukan secara rutin setiap hari untuk mencegah timbulnya gejala stress. Pengabdian kepada masyarakat dalam skala lebih luas dapat dilakukan ke depannya sehingga lebih banyak komunitas yang merasakan manfaat dari kegiatan ini.

### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih diberikan kepada komunitas ICCC atas kesediannya menjadi mitra kegiatan ini dan seluruh tim yang membantu terlaksananya kegiatan ini.

### REFERENSI

- Diaz, A., Taub, C. J., Lippman, M. E., Antoni, M. H., Blomberg, B. B., Professor, S., Antoni, M. H., & Blomberg, B. B. (2021). Effects of brief stress management interventions on distress and leukocyte nuclear factor kappa B expression during primary treatment for breast cancer: A randomized trial. *Psychoneuroendocrinology*, 126, 306–4530. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105163>
- Felix, M. M. dos S., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2017). Relaxation Therapy with Guided Imagery for Postoperative Pain Management: An Integrative Review. *Pain Management Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014>
- Gebremedhin, T. K., Cherie, A., Dugassa Tolera, B., Tilaye Atinafu, B., & Demelew, T. M. (2021). Prevalence and risk factors of malnutrition among adult cancer patients receiving chemotherapy treatment in cancer center, Ethiopia: cross-sectional study. *Heliyon*, 7(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07362>
- Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, S. (2018). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on the Postpartum Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. *Asian Nursing Research*, 12(2), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.03.003>
- Ibrahim, M., Natarajan, V., Murthy, P., Meghal, T., Xu, Y., & Wiesel, O. (2021). The prevalence of asymptomatic COVID-19 infection in cancer patients. A cross-sectional study at a tertiary cancer center in New York City. *Cancer Treatment and Research Communications*, 27, 100346. <https://doi.org/10.1016/j.ctarc.2021.100346>
- Ichikura, K., Nakayama, N., Matsuoka, S., Ariizumi, Y., Sumi, T., Sugimoto, T., Fukase, Y., Murayama, N., Tagaya, H., Asakage, T., & Matsushima, E. (2020). Efficacy of stress management program for depressive patients with advanced head and neck cancer: A single-center pilot study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20, 213–221. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.003>
- Koes, A. (2020). Data WHO: Kanker Sebabkan 230 Ribu Kematian di Indonesia. *Gatra.Com*. <https://www.gatra.com/detail/news/502871/kesehatan/data-who-kanker-sebabkan-230-ribu-kematian-di-indonesia>
- Penedo, F. J., Fox, R. S., Walsh, E. A., Yanez, B., Miller, G. E., Oswald, L. B., Estabrook, R., Chatterton, R. T., Mohr, D. C., Begale, M. J., Flury, S. C., Perry, K., Kundu, S. D., & Moreno, P. I. (2021). Effects of web-based cognitive behavioral stress management and health promotion interventions on neuroendocrine and inflammatory markers in men with advanced prostate cancer: A randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 95(July 2020), 168–177. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.03.014>
- Sherly Agatha. (2021). *Manajemen stress - teknik relaksasi otot* [Video]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=y2\\_RJuYo3U0](https://www.youtube.com/watch?v=y2_RJuYo3U0)
- Siegel, R. L., Miller, K. D., & Jemal, A. (2016). Cancer Statistics. *CA Cancer J Clin*, 66, 7–30. <https://doi.org/10.3322/caac.21332>
- Wang, A. W.-T., Bouchard, L. C., Gudenkauf, L. M., Jutagir, D. R., Fisher, H. M., Jacobs, J. M., Blomberg, B. B., Lechner, S. C., Carver, C. S., & Antoni, M. H. (2018). Differential psychological effects of cognitive-behavioral stress management among breast cancer patients with high and low initial cancer-specific distress. *Journal of Psychosomatic Research*, 113, 52–57. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.07.011>



- Yang, X., Wu, X., Gao, M., Wang, W., Quan, L., & Zhou, X. (2020). Heterogeneous patterns of posttraumatic stress symptoms and depression in cancer patients. *Journal of Affective Disorders*, 273, 203–209. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.033>
- You, L., Lv, Z., Li, C., Ye, W., Zhou, Y., Jin, J., & Han, Q. (2021). Worldwide cancer statistics of adolescents and young adults in 2019: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2019. *ESMO Open*, 6(5), 100255. <https://doi.org/10.1016/j.esmoop.2021.100255>