

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tumor merupakan kelainan patologis akibat pertumbuhan sel yang berlangsung secara abnormal, berlebihan, dan tidak terkendali, sehingga membentuk massa padat maupun berisi cairan. Jika pertumbuhan sel hanya terbatas pada jaringan asal dan masih mempertahankan struktur normal, maka disebut tumor jinak. Sebaliknya, apabila sel-sel abnormal tersebut berkembang terus-menerus tanpa kendali, kondisi ini dikenal sebagai tumor ganas atau kanker (Sinha, 2018). Salah satu jenis tumor yang banyak dijumpai adalah tumor mammae, yaitu kelainan pada jaringan payudara, terutama pada wanita. Tumor dapat bersifat jinak ataupun ganas, di mana bentuk ganasnya dikenal sebagai kanker. Kanker ditandai dengan adanya sel-sel abnormal yang bersifat ganas dan mampu menyebar ke organ lain dalam tubuh. Penyebaran ini disebut metastasis, yang dapat berlangsung melalui peredaran darah maupun sistem limfatik (Diananda dalam Lismayanti et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) (2018), sekitar 13% wanita mengalami tumor mammae, sehingga menjadikannya jenis tumor yang paling umum pada perempuan. Kondisi ini dapat bersifat jinak maupun ganas, dengan sebagian besar kasus termasuk kategori jinak, seperti fibroadenoma dan perubahan fibrokistik. Hanya sebagian kecil yang berkembang menjadi kanker. Di Indonesia, penelitian di Jakarta Breast Centre menunjukkan bahwa sekitar 79% kasus tumor mammae teridentifikasi sebagai fibroadenoma,

menjadikannya jenis tumor jinak yang paling sering ditemukan (Jaksa et al., 2024).

Meningkatnya kasus tumor secara progresif dapat berdampak pada penurunan derajat kesehatan, sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat. Pada tumor mammae, tujuan penanganan adalah mencegah transformasi menjadi tumor ganas atau kanker. Upaya yang dapat dilakukan meliputi tindakan pembedahan serta terapi sistemik, seperti kemoterapi dan radioterapi. Pembedahan biasanya menjadi pilihan utama pada tahap awal, dengan cara mengangkat sebagian maupun seluruh jaringan yang terlibat (Hinkle et al., 2016). Tindakan operasi atau pembedahan seringkali menjadi pengalaman yang menimbulkan trauma dan dianggap sebagai ancaman bagi pasien yang akan menghadapinya. Rasa cemas sebelum operasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kekhawatiran akan kematian, nyeri, perdarahan, perubahan peran maupun kemandirian, kerusakan integritas kulit, jenis anestesi yang digunakan, kehilangan pekerjaan atau waktu kerja, serta tanggung jawab terhadap keluarga. Tingkat kecemasan tersebut juga dipengaruhi oleh harapan pasien terhadap hasil tindakan, manfaat yang diharapkan, serta jenis organ yang akan diangkat (Widiatmoko dalam Febriyanti et al., 2025).

Penelitian terdahulu dari Latuihamallo (2022) terkait tingkat kecemasan pada pasien pra operasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 responden (0,9%) tidak mengalami kecemasan, 40 responden (36,4%) mengalami kecemasan ringan, 55 responden (50,0%) mengalami kecemasan sedang, 11 responden

(10,0%) mengalami kecemasan berat, dan 3 responden (2,7%) mengalami kecemasan sangat berat/panik. Menurut Nisa et al., (2018), kecemasan pada pasien praoperasi dapat menimbulkan perubahan baik fisik maupun psikologis. Kondisi ini mengaktifkan sistem saraf simpatis, yang berakibat pada peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta frekuensi pernapasan. Akibatnya, energi pasien terkuras dan hal tersebut dapat memengaruhi kelancaran jalannya operasi. Perawat dapat membantu menurunkan kecemasan pada pasien praoperasi melalui berbagai intervensi, antara lain dengan teknik distraksi dan relaksasi, komunikasi terapeutik, pemberian terapi farmakologis (psikofarma), psikoterapi, serta pendekatan berbasis psikoreligius Fatmawati (2016).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien praoperasi adalah terapi musik. Terapi ini memanfaatkan musik sebagai sarana penyembuhan yang mencakup aspek fisik, emosional, mental, sosial, estetika, hingga spiritual, dengan tujuan membantu meningkatkan maupun mempertahankan kesehatan individu (Putri et al., 2017). Mendengarkan musik terapi dapat menstimulasi saraf pendengaran yang terhubung dengan telinga bagian dalam serta berbagai otot tubuh, sehingga berpengaruh terhadap denyut jantung, nadi, pernapasan, tekanan darah, dan daya tahan tubuh. Selain itu, musik juga memengaruhi regulasi hormon yang berhubungan dengan stres serta merangsang peningkatan endorfin. Kondisi ini membantu menurunkan nyeri, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki koordinasi dan pergerakan tubuh. Melalui

peran sistem saraf otonom, musik mampu memodulasi hormon stres sekaligus meningkatkan kadar endorfin (Siti, 2020).

Intervensi nonfarmakologis lain yang efektif menurunkan kecemasan adalah *slow deep breathing*. Teknik ini merupakan bagian dari intervensi keperawatan, di mana pasien dibimbing untuk bernapas dalam secara perlahan, menahan napas sejenak pada fase inspirasi maksimal, lalu menghembuskannya dengan perlahan. Secara fisiologis, metode relaksasi pernapasan ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, meningkatkan produksi endorfin, menurunkan frekuensi denyut jantung, serta mengoptimalkan ekspansi paru agar fungsi pernapasan lebih baik dan otot-otot menjadi rileks. Selain itu, teknik ini juga membantu menjaga kecukupan oksigen bagi sistem respirasi dan sirkulasi tubuh (Nurjanah & Yuniartika, 2020). Menurut Toussaint et al., dalam Sajidah et al., (2021), latihan pernapasan dalam dengan tempo lambat selama 15 menit terbukti memberikan efek positif terhadap tingkat kecemasan dan stres.

Beberapa penelitian membuktikan efektivitas terapi musik dan *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan. Nisa et al., (2018) melaporkan bahwa terapi musik secara signifikan dapat menurunkan kecemasan pada pasien praoperasi. Temuan serupa disampaikan oleh Putri et al., (2017) yang menunjukkan bahwa musik bertempo lambat mampu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan. Penelitian lain oleh Nurjanah & Yuniartika (2020) membuktikan bahwa *slow deep breathing* efektif menurunkan kecemasan melalui peningkatan aktivitas saraf parasimpatis serta penurunan respons fisiologis

terhadap stres. Temuan ini diperkuat oleh Sajidah et al., (2021) yang melaporkan bahwa praktik *slow deep breathing* selama 15 menit efektif menurunkan skor kecemasan dan stres pada pasien praoperasi. Namun, hingga saat ini, belum ditemukan penelitian terdahulu yang secara khusus mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* dalam menurunkan kecemasan pada pasien praoperasi tumor mammae.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus tentang efektivitas kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* sebagai salah satu terapi non farmakologi pada pasien dengan masalah ansietas pre operasi tumor mammae di ruang Arjuna RSUD Saptosari Gunungkidul.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam karya ilmiah akhir ini yaitu “Apakah kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Tumor Mamae?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi tumor mammae.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pasien pre operasi tumor mammae sebelum diberikan terapi musik klasik dan *slow deep breathing*.

- b. Mengetahui tingkat kecemasan pasien pre operasi tumor mammae setelah diberikan terapi musik klasik dan *slow deep breathing*.

D. Manfaat

1. Teoritis

Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi sumber referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya terkait efektivitas kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi tumor mammae. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi nonfarmakologis dalam manajemen kecemasan pre operasi.

2. Praktis

a. Bagi pasien dan keluarga

Membantu pasien dan keluarga memahami alternatif pengelolaan kecemasan secara noninvasif, sehingga dapat meningkatkan partisipasi dan dukungan dalam mempersiapkan pasien menghadapi tindakan operasi.

b. Bagi RSUD Saptosari

Perawat dan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi serta menerapkan terapi nonfarmakologis berupa kombinasi terapi musik klasik dan *slow deep breathing* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi tumor mammae. Penerapan intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan mendukung kesiapan pasien sebelum operasi.