

Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Kanker

Penulis Pertama* : Endang Supriyanti
Institusi : Universitas Widya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. Subali Raya No.12 Krapyak Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang Jawa Tengah
Asal Negara : Indonesia

Penulis Kedua : Menik Kustriyani
Institusi : Universitas Widya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. Subali Raya No.12 Krapyak Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang Jawa Tengah
Asal Negara : Indonesia

*Email Korespondensi: lithafikha@gmail.com

Diterima: 24 Jan 2024 Direvisi: 25 Jan 2024 Disetujui: 22 Feb 2024 Dipublikasikan: 8 Juli 2024

ABSTRAK

Kanker adalah suatu kondisi di mana sel-sel abnormal tumbuh secara tidak terkendali dan menyusup serta bermigrasi ke seluruh sel dan jaringan tubuh. Sebagian besar pasien kanker mengalami *fatigue* yang menjadi gejala dan tanda yang paling mengganggu dibandingkan dengan gejala dan tanda yang lain. *Fatigue* dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang tepat salah satunya relaksasi autogenik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap *fatigue* yang dialami pasien kanker. Penelitian quasi-eksperimen dengan desain *one group pre dan post-test*. Populasi penelitian adalah pasien kanker di RSP IZI Jawa Tengah dengan jumlah sampel 20 orang menggunakan metode total sampling yaitu semua pasien kanker yang ada di RSP IZI Jateng dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dengan menggunakan instrument berupa Audio yang berisi intruksi cara melakukan relaksasi autogenik dan kuesioner *Fatigue Assesment Scale* (FAS). Hasil penelitian pengukuran *fatigue* sebelum intervensi berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 75% dan setelah intervensi menjadi *fatigue* ringan yaitu sebanyak 70%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p 0,001 lebih kecil dari 0,05 artinya ada perbedaan antara tingkat *fatigue* sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik. Kesimpulan yang di dapatkan adalah relaksasi autogenik berpengaruh terhadap *fatigue* pasien kanker di RSP IZI Jawa Tengah.

Kata kunci: *fatigue*, kanker, relaksasi autogenik.

ABSTRACT

Cancer is a condition in which abnormal cells grow uncontrolled and infiltrate and migrate across cells and bodily tissues. Most people with cancer experience fatigue which is the most disturbing symptom and sign compared to other symptoms and signs. Fatigue can affect the quality of life of patients so that appropriate nursing interventions are needed, one of which is autogenic relaxation. This study was conducted to determine the effect of autogenic relaxation on fatigue experienced by cancer patients. This research is a quasi-experimental study with a one group pre and post test design . The population of this study were cancer patients at RSP IZI Central Java with a total sample of 20 people using the total sampling method. Data collection using the Fatigue Assessment Scale (FAS) questionnaire. Results pretest show part major (75%) patients is at at the fatigue level medium . Whereas results posttest show part Most (70%) patients are at a mild level of fatigue. The Wilcoxon test results showed a p value of 0.001 which was less than 0.05 meaning there is a difference between level to fatigue before And after being given autogenic relaxation. The conclusion is that autogenic relaxation affects the fatigue of cancer patients at RSP IZI Central Java.

Key words: fatigue, cancer, autogenic relaxation.

PENDAHULUAN

Kanker memiliki gejala awal yaitu proliferasi sel yang tidak terkendali pada tubuh. Proliferasi sel yang tidak terkendali dapat memberikan dampak kerusakan terhadap sel-sel normal di area sekitarnya serta pada seluruh tubuh. Data yang telah di paparkan Global Burden of Cancer (GLOBOCAN) dan telah di kutip oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) memaparkan tingkat kejadian serta kematian yang diakibatkan oleh kanker hingga tahun 2018 mencapai 18,1 juta kasus dan 9,6 juta kematian di tahun 2018. Kanker diprediksi akan terus meningkatkan jumlah kematian mencapai diatas 13,1 juta pada tahun 2030. Risesdas pada tahun 2013 dan tahun 2018 memaparkan data kenaikan jumlah pada prevalensi kanker di Indonesia awalnya 1,4% bertambah hingga 1,49%. Prevalensi kanker di Indonesia

berdasarkan kelompok umur menunjukkan bahwa 55-64 tahun menjadi kelompok umur dengan prevalensi tertinggi (1).

Pada wilayah Indonesia, kanker paru-paru menjadi penyebab kematian terbanyak pada pria, sedangkan jenis kanker penyebab kematian terbanyak pada wanita adalah kanker (1). Pengobatan untuk penyakit kanker antara lain kemoterapi, terapi hormon, pembedahan, imunoterapi, radiasi, transplantasi sumsum tulang, dan terapi obat yang ditargetkan. Perlu diperhatikan bahwa terapi kanker tertentu dapat menimbulkan berbagai efek samping, termasuk *fatigue*. (2).

Fatigue adalah rasa lelah yang melampaui kelelahan normal dan tidak membaik dengan istirahat. Kelelahan pada pasien kanker merupakan gejala dan efek samping pengobatan. (3). *fatigue* berkepanjangan memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup pasien, akibat terlalu lelah untuk ikut terlibat dalam aktifitas (4). Dahlia dkk pada tahun 2019 memaparkan jika secara umum dari 50 % Pasien kanker yang menjalani pengobatan mengalami *fatigue* (5). Berdasar pada kondisi tersebut, intervensi keperawatan yang tepat sangat di perlukan untuk penanganan *fatigue* pada pasien.

Hasil penelitian Hendriyani tahun 2022 menjelaskan bahwa terapi relaksasi memiliki dampak positif untuk membantu menurunkan tingkat kelelahan pada *caregiver cancer* (6). Berdasarkan hasil tersebut pemberian salah satu jenis terapi relaksasi yang diberikan adalah relaksasi autogenik yang dapat menjadi alternatif pencegahan pada pasien kanker yang mengalami *fatigue*. Relaksasi autogenik adalah salah satu jenis relaksasi dengan menggunakan kata-kata pada diri sendiri untuk menenangkan pikiran. Terapi ini berfokus pada penekanan latihan pengendalian pikiran, postur tubuh yang rileks, dan mengatur pola, dapat membantu pasien mengatasi ketidaknyamanan akut, ketegangan, atau stres fisik dan psikologis yang ringan hingga berat. (7).

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan desain Quasi-Eksperimental one group pre dan posttest adalah desain yang di gunakan untuk penelitian ini. Pada bulan April penelitian ini dimulai dan selesai pada bulan Juni 2023. Penelitian ini bertempat di Rumah Singgah Pasien IZI di Jawa Tengah dengan melibatkan seluruh pasien kanker yang bersedia berpartisipasi sebagai responden. Metode total sampling digunakan untuk mendapatkan 20 sampel responden. Margin of error pada penelitian ini sebesar 5%. Uji etik dilakukan di Universitas Widya Husada Semarang sebelum dilakukan pengambilan data. Sebelum melakukan intervensi relaksasi autogenik, responden mengisi kuesioner *Fatigue Assesment Scale* (FAS) untuk menilai tingkat kelelahan mereka. Kuesioner tersebut sudah diuji validitas maupun reliabilitasnya kepada 32 responden. Uji validitas item pertanyaan dilakukan dengan menggunakan uji Korelasi Pearson Product Moment. Nilai r tabel (uji 2 sisi) pada signifikansi 5% dengan $n = 32$, didapat sebesar 0,349. Nilai korelasi (r hasil) seluruh pertanyaan 1 hingga 9 $>$ r tabel (0,349). Metode yang dipakai untuk uji reliabilitas dalam penelitian ini adalah metode Cronbach's Alpha. Dari hasil analisis didapat nilai Alpha sebesar 0,880. Berdasarkan hasil tersebut kuesioner FAS dinyatakan valid dan reliabel (8). Setelah itu, pasien diberikan intervensi relaksasi autogenik selama tiga hari dengan menggunakan audio yang berisi intruksi cara melakukan relaksasi autogenik, dan tingkat kelelehannya dinilai kembali dengan menggunakan kuesioner FAS.

HASIL

Hasil penelitian dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel. 1. Karakteristik responden (n=20)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	15
Perempuan	17	85
Umur		
10-20 tahun	2	10
21-45 tahun	3	15
46-59 tahun	9	45
60 tahun ke atas	6	30
Pendidikan		
SD/MI	14	70
SMP/MTs	3	15
SMA/MA	3	15
Jenis Terapi		
Kemoterapi	7	35
Radiasi	13	65
Jenis Kanker		
Kanker Payudara	9	45
Kanker Serviks	4	20
Kanker Nasofaring	2	10
Kanker Esofagus dan Lambung	1	5
Kanker Kolon	1	5
Limfoma Burkitt	1	5
Kanker Telinga	1	5
Kanker Leher	1	5

Berdasarkan tabel 1 Jenis kelamin responden sebagian besar perempuan yaitu 17 responden (75%). Umur 46-59 menjadi responden paling banyak yaitu sebanyak 9 responden (45%), 14 responden (70%) memiliki tingkat pendidikan SD, 13 responden (65%) menjalani terapi radiasi, Sebanyak 9 responden (45%) mengidap kanker payudara.

Tabel. 2. Tingkat Fatigue sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik (n=20)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Sebelum Intervensi		
<i>Fatigue</i> Sedang	15	75
<i>Fatigue</i> Berat	4	20
<i>Fatigue</i> Sangat Berat	1	5
Sesudah Intervensi		
<i>Fatigue</i> Ringan	14	70
<i>Fatigue</i> Sedang	6	30

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden 15 responden (75%) sebelum menerima tindakan intervensi relaksasi autogenik, fatigue berada pada tingkat sedang. Sedangkan setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik sebagian besar 14 (70%) tingkat fatigue responden menurun yaitu berada pada tingkat fatigue ringan.

Tabel. 3. Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap *Fatigue* (n=20)

		N	Mean Rank	Sum of Rank	p Value
Sebelum – sesudah Intervensi	Negative Ranks	18	9.5	171.00	0.001
	Positive Ranks	0	0.0	0.0	
	Ties	2			

Uji wilcoxon digunakan pada tabel 3 dan setelah di analisis dapat dijelaskan bahwa sebanyak 18 responden mengalami penurunan tingkat fatigue setelah diberikan relaksasi autogenik dengan rata-rata penurunannya adalah 9.5 dan jumlah rangking negatifnya sebesar 171.00. fatigue pada responden tidak mengalami peningkatan setelah menjalani relaksasi autogenik. Sedangkan 2 responden tidak ada perubahan tingkat fatigue sesudah intervensi relaksasi autogenik. Nilai signifikansi sebesar 0.001 nilainya lebih kecil dari 0.05 yang artinya ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat fatigue. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh terhadap fatigue pasien kanker di Rumah Singgah Pasien IZI Jateng yang diberikan relaksasi autogenik.

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden adalah perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan hasil riskesdas 2018 dimana perempuan memiliki tingkat prevalensi kanker yang lebih tinggi dari laki-laki. Penyebabnya tak lain karena jenis kanker paling banyak dilaporkan di Indonesia adalah jenis kanker spesifik yang umum di derita perempuan yaitu kanker serviks dan kanker payudara. Berbeda dengan jenis kanker lainnya, kanker ini cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk diagnosis lebih dini dibandingkan bentuk kanker lainnya. Pada umumnya responden berada pada kisaran umur 46-59 tahun yang mana sejalan dengan hasil riskesdas 2018 bahwa prevalensi tertinggi untuk penyakit kanker berada pada rentang umur 55-64 tahun di Indonesia. Karena semakin bertambahnya umur semakin tinggi pula risiko terkena (1).

Sebagian besar tingkat fatigue responden sebelum diberikan relaksasi autogenik berada pada tingkat fatigue sedang. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden menjalani terapi radiasi dan hanya sebagian kecil yang menjalani kemoterapi. Efek samping terapi radiasi lebih ringan jika dibandingkan dengan efek samping kemoterapi, akan tetapi kedua terapi kanker tersebut memberikan efek fatigue pada (9). Sejalan dengan hasil penelitian Dahlia tahun 2019 bahwa sebagian besar (50%) responden setelah menjalani kemoterapi berada pada tingkat fatigue (5).

Relaksasi autogenik mampu menurunkan fatigue pada pasien kanker. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Hendriyani (2022) menyimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi terbukti efektif untuk mengurangi tingkat kelelahan pada caregiver (6). Salah satu bentuk terapi relaksasi adalah relaksasi autogenik. Pada relaksasi autogenik terapi bersumber dari dalam diri sendiri yaitu dengan menyusun kata-kata atau kalimat singkat yang memberikan efek tenang pada pikiran. Jika pikiran tenang maka tubuh akan menjadi relaks dan nyaman sehingga akan menurunkan fatigue. Pada dasarnya penatalaksanaan fatigue sama halnya dengan penatalaksanaan nyeri karena nyeri merupakan salah satu faktor penyebab fatigue. Penelitian pada tahun 2019 yang dilakukan oleh Kusmiran memaparkan hasil bahwa relaksasi nafas dalam serta relaksasi autogenik memberikan dampak positif penurunan pada nyeri ibu postseksio (10). Tahun 2015 Penelitian yang dilakukan Nurhayati memaparkan bahwa ada dampak positif relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri ibu postseksio (11). Syamsiah 2015 melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa tehnik relaksasi autogenik memberikan pengaruh terhadap nyeri akut yang dialami pasien yang menderita abdominal pain di IGD RSUD (12).

Adapun faktor penyebab fatigue meliputi faktor ketidaknyamanan fisik seperti nyeri dan kurang tidur, serta ketidaknyamanan psikologis seperti cemas dan depresi. Sehingga untuk mengurangi fatigue pasien harus bebas dari kedua factor tersebut. Relaksasi autogenik selain dapat menurunkan nyeri juga dapat menurunkan kecemasan, kesulitan tidur maupun depresi. Wijayanti tahun 2016 melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa relaksasi autogenik memiliki dampak positif yang memberikan efek penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan pasien kanker (13). Rosida tahun 2019 menghasilkan kesimpulan penelitian bahwa bahwa relaksasi autogenik berdampak langsung pada penurunan kecemasan yang dialami pasien pada saat menjalani perawatan di ruang ICU. Syafitri tahun 2018 dan Evangeline tahun 2018 melakukan penelitian menghasilkan kesimpulan tentang dampak

relaksasi autogenik yang memerikan efek penurunan pada tingkat stress dan (14)(15). Sedangkan hasil penelitian Nurhidayati tahun 2018 mengklaim bahwa relaksasi autogenik memiliki pengaruh pada insomnia yang dialami penderita (16).

SIMPULAN DAN SARAN

Relaksasi autogenik memiliki pengaruh terhadap tingkat *fatigue* pada pasien kanker. Relaksasi autogenik dapat diaplikasikan untuk mengatasi kelelahan pada pasien kanker serta orang-orang yang menderita ketidaknyamanan kronis lainnya. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan pengaruh relaksasi autogenik pada aspek lain dari terapi kanker, seperti mual dan muntah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pangribowo S. Beban Kanker di Indonesia. Pus Data Dan Inf Kesehat Kementeri Kesehat RI. 2019;1–16.
2. Black JM, Hawks JH. Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan. 8th ed. Singapura: Elseiver; 2014.
3. Meliyani S, Siregar T. Atasi Kelelahan Kerja Perawat dengan Terapi Akupresur. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka; 2023.
4. Ayubhana S, Narulita S. Fatigue dan status nutrisi pada pasien dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Holistik J Kesehat*. 2020;13(4):278–83. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1885>
5. Dahlia D, Karim D, Damanik SRH. Gambaran Fatigue Pada Pasien Kanker Post Kemoterapi. *J Ners Indones*. 2019;9(2):80. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.80-93>
6. Hendiyeni P, Allenidekania. Intervensi Teknik Relaksasi pada Carre Giver Kanker yang Mengalami Fatigue. *J Keperawatan Silampari*. 2022;5(2):868–77. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3482>
7. Adnyani NN. Sop Terapi Relaksasi Autogenik. Skripsi Poltekes Denpasar. 2021;1:65–74.
8. Butarbutar DT. Uji Reliabilitas Dan Validitas Fatigue Severity Scale Versi Bahasa Indonesia Pada Dokter Residen Rsup Dr . Pertem Ilm Reg XXVI Dr Spes Saraf JOGLOSEMARMAS. 2014;0–10.
9. Deswita, Apriyanti, Jennisha O. Leukimia Pada Anak Kemoterapi dan Kelelahan (Fatigue). Indramayu: Penerbit Adab; 2023.
10. Kusmiran E. Pengaruh Napas Dalam Terhadap Tingkat Kelelahan Pasien Post Hemodialisis Di Ruang Hemodialisis Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. *J Nurs Heal*. 2019;1(2):64–72.
11. Nurhayati NA, Andriyani S, Malisa N. Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Kepera. J Sk Keperawatan*. 2015;1(2):52–61. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.87>
12. Syamsiah N, Muslihat E. Pengaruh Relaksasi autogenik terhadap Tingkat nyeri Akut pada Pasien Abdominal pain di IGD RSUD Karawang 2014. *J Ilmu Keperawatan*. 2015;3(1):11–7. <https://doi.org/10.31311/.v3i1.148>
13. Dyah Wijayanti. Relaksasi Autogenik Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. *J Keperawatan* . 2020;IX(1):33–40.
14. Evangeline, Supriadi, Pramesti V. Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lansia Di BPS Tresna Werdha Ciparay. *J Keperawatan BSI [Internet]*. 2018;6(2):150–5. Available from: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/4795>. <https://doi.org/10.31311/jk.v6i2.479>
15. Nurul Syafitri E. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Astra Honda Motor Di Yogyakarta. *J Keperawatan Respati Yogyakarta [Internet]*. 2018;5(2):395–8. Available from:

- <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
16. Nurhidayati I, Wulan AN, Halimah H. Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Rsd Bagas Waras Klaten. *J Keperawatan Respati Yogyakarta*. 2018;5(September):444–50.