

**PENGARUH TERAPI MUSIK RELAKSASI MEDITASI DAN BACK
MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MUAL
MUNTAH PADA PASIEN KANKER PAYUDARA
YANG SEDANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI SMC RS TELOGOREJO**

Winda Evitasari *) , Ismonah **) , Supriyadi *)**

*) Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

**) Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

***) Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

ABSTRAK

Terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* merupakan terapi komplementer yang dapat memperbaiki sistem metabolisme dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan intensitas mual muntah pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. Mual muntah termasuk salah satu efek samping pengobatan kemoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* terhadap penurunan intensitas mual muntah pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi di SMC RS Teogorejo pada tahun 2017. Desain dalam penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan bentuk rancangan non *equivalent control group* atau *non random control group pre-post test*. Penelitian ini menggunakan 22 responden yang dibagi menjadi 11 kelompok intervensi dan 11 kelompok kontrol, dengan menggunakan teknik *total sampling*. Uji statistik menggunakan *dependent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value 0.00 ($p \text{ value} < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* terhadap penurunan intensitas mual muntah pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo. Berdasarkan kesimpulan diatas maka terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* dapat menjadi salah satu terapi alternatif intervensi keperawatan untuk pasien kemoterapi dengan efek samping mual muntah.

Kata kunci: Terapi musik relaksasi meditasi, *back massage*, kemoterapi, mual muntah

ABSTRACT

Therapy of music relaxation meditation and back massage is a complementary therapy that is able to help fixing metabolism system inside human's body. It can reduce the intensity of nausea and vomiting on chemotherapeutic treatment. This research is aimed to determine the influence of the therapy of music relaxation meditation and back massage towards the intensity of nausea and vomiting on chemotherapeutic breast cancer patients at SMC Telogorejo Hospital in 2017. This research is designed using quasi experiment with non equivalent control group or non random control group pre post test. There are 22 respondents as samples of this research. They are divided into 11 intervention groups and 11 control group with total sampling technique. T-test dependent is used as a statistic examination. The result of the research shiws that p value 0,00 ($p \text{ value} < 0,05$), so that it can be concluded that there is an influence of the therapy of music relaxation meditation and back massage towards the intensity of nausea and vimiting on chemotherapeutic breast cancer patient at SMC Telogorejo Hospital. Based on the conclusion, the therapy of music relaxation meditation and back massage can be one of alternative nursing therapies for intervention for chemoteraoeutic patients with side effects of nausea and vomiting.

Key Word : the therapy of music relaxation meditation and back massage, chemotherapy, nausea, vomiting.

PENDAHULUAN

Kanker (*neoplasma*) merupakan pertumbuhan yang muncul dari jaringan normal. Kanker dikarakteristikan dengan pertumbuhan (*proliferasi*) yang berlebihan pada sel yang kurang memiliki kemampuan fungsi sel normal. Semua jenis kanker berasal dari mutasi gen. Gen bermutasi karena faktor internal dan eksternal. Salah satu kanker yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal menyerang pada wanita yaitu kanker payudara (Rosdahl, 2014, hlm. 1578).

Kanker payudara menempati urutan pertama sebagai kanker tersering pada perempuan. Insiden kanker payudara berdasarkan *International Agency for Research on Cancer* (IARC) tahun 2012 di dunia sebanyak 1.671.149 dari 2.000.000 perempuan dan di Asia sebanyak 650.983 dari 700.000 perempuan. Di Indonesia kanker payudara menempati urutan kedua setelah kanker rahim dengan insiden sebanyak 61.682 perempuan, dan di provinsi Jawa Tengah yang menempati urutan kedua setelah kanker rahim dengan insiden sebanyak 61.682 perempuan, dan di provinsi Jawa Tengah yang menempati urutan pertama dengan insiden sebanyak 11.511 orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015, ¶4).

Tanda dan gejala yang timbul pada tahap awal kanker payudara menurut Setiati (2009, hlm. 51), bahwa penderita tidak terdeteksi tanda gejala sama sekali. Namun, ketika tumor semakin membesar, ditemukan benjolan yang tidak hilang atau permanen. Biasanya, benjolan tersebut tidak terasa sakit dan keras bila disentuh karena terjadinya penebalan pada kulit payudara sekitar ketiak. Gejala lain yang dapat diamati seperti perubahan ukuran atau bentuk

payudara, kerutan pada kulit payudara, keluarnya cairan dari payudara (umumnya berupa darah), pembengkakan atau adanya tarikan pada puting susu (Tanto, 2014, hlm. 235).

Penatalaksanaan definitif yang dapat dilakukan untuk mengendalikan sel kanker payudara menurut Tanto (2014, hlm. 235) antara lain pembedahan, radiologi, dan kemoterapi. Kemoterapi merupakan terapi sistemik pada kanker payudara. Tujuan kemoterapi adalah merusak DNA di dalam sel abnormal dan menyebabkan sel menghancurkan dirinya sendiri (*apoptosis*). Kemoterapi dapat juga menghancurkan sel normal, sumsum tulang dan sel yang melapisi saluran gastrointestinal juga memiliki proses replikasi yang cepat. Reaksi gastrointestinal yang termasuk efek samping pengobatan kanker dengan kemoterapi adalah mual muntah (Rosdahl, 2014, hlm. 1583).

Mual muntah merupakan efek buruk yang dianggap paling penting untuk segera mendapatkan tindakan keperawatan, karena dapat mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan resiko terjadinya aspirasi pneumonia. Terapi komplementer yang dilakukan untuk mengatasi mual muntah pada penelitian ini berupa terapi musik dengan relaksasi meditasi yang merupakan pengobatan secara holistik yang berlangsung menuju pada simptom penyakit. Terapi musik menurut Natalina (2013, hlm. 5), mempunyai manfaat menyembuhkan secara fisik dan psikis pasien. Hormon yang terkait dengan sistem otak memberikan perasaan kenikmatan dan penguatan untuk memotivasi seseorang secara proaktif. Sedangkan relaksasi meditasi adalah proses yang dilakukan secara sadar untuk

memusatkan perhatian pada satu titik. Saat mendengarkan musik dalam keadaan meditasi, pasien dapat mencapai taraf keseimbangan semua sistem yang ada pada tubuh pasien seperti memperbaiki sistem metabolisme tubuh (Prayitno, 2014, hlm. 36).

Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Laila Mithakhul Zanah (2013) tentang pengaruh terapi musik terhadap keluhan mual muntah pada pasien post kemoterapi karena kanker di unit sitostatika, menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap keluhan mual muntah pada pasien post kemoterapi di RS Telogorejo Semarang, dengan hasil p value 0.00 (p value < 0.05).

Terapi komplementer lain pada penelitian ini yang dapat membantu mengurangi mual muntah akibat kemoterapi adalah pijat punggung (*back massage*), merupakan tindakan menekan dan menggosok, atau memanipulasi otot-otot dan jaringan lunak lain dari tubuh dengan memadukan manfaat sifat dan aroma minyak tanaman esensial. Pada sistem pencernaan pijat dapat mengatasi gangguan pada saluran pencernaan, yaitu untuk mengurangi mual (Setyoadi, 2011, hlm. 134).

Data tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Seyedreza Mazlum (2013) tentang The effect of massage therapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting in pediatric cancer dengan hasil p value 0.01 (p value < 0.05).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* terhadap penurunan intensitas mual muntah pada pasien kanker payudara

yang sedang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo.

Manfaat dari penelitian ini untuk memberikan informasi bagi perawat agar dapat mengaplikasikan melalui tindakan secara mandiri hasil penelitian tentang terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* untuk mengurangi intensitas mual muntah pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *quasi experiment* dengan bentuk rancangan *non equivalent control grup atau non random control group pre-post test*. Rancangan ini merupakan rancangan yang membandingkan hasil intervensi pada kelompok eksperimen dengan suatu kelompok kontrol yang serupa. Dalam rancangan ini pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak (Notoatmodjo, 2012, hlm. 61-62).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kanker payudara yang mengalami mual muntah saat menjalani kemoterapi di ruang sitostatika SMC RS Telogorejo pada bulan April-Mei 2017 sebanyak 80 responden. teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Jumlah sampel yang diperoleh pada penelitian ini adalah 22 responden, dengan perincian 11 responden sebagai kelompok intervensi dan 11 responden sebagai kelompok kontrol. Dengan kriteria inklusi pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi, pasien yang mendapatkan agen kemoterapi dengan potensial emetik berat sampai ringan, pasien yang mendapatkan anti emetik

ondansentron dengan kerja obat 12 jam, pasien yang mengalami mual muntah, pasien berusia 30-60 tahun, pasien sadar dan kooperatif. Sedangkan kriteria eksklusi pasien yang menolak menjadi responden, pasien yang mengalami gangguan pendengaran, pasien yang mengalami alergi pada kulit.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini berupa alat yang digunakan untuk terapi musik relaksasi meditasi (MP3 *Players* dan *Headset*), alat yang digunakan untuk *back massage* (air hangat, waslap, minyak esensial, handuk), lembar observasi karakteristik responden (identitas responden yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, stadium kanker, obat yang didapat dan menjalani kemoterapi yang ke berapa), dan lembar observasi mual muntah untuk mengukur intensitas mual muntah menggunakan instrument Nuemric Racting Scale (NRS), dengan cara observasi dan wawancara pada responden. Instrumen ini terdiri dari skala 0 tidak mual, skala 1-3 mual ringan, skala 4-6 mual sedang, skala 7-9 mual berat, dan skala 10 muntah.

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dengan langkah-langkat yaitu mengidentifikasi pasien yang dilakukan kemoterapi, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian, menawarkan kepada calon responden untuk menjadi responden dalam penelitian, peneliti meminta untuk tanda tangan kepada calon responden yang bersedia untuk dijadikan responden dalam penelitian, pengumpulan data dikaji untuk memperoleh data awal adanya keluhan mual muntah sebelum diberikan perlakuan terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage*, dengan form pengkajian mual muntah, melakukan perlakuan terapi musik

relaksasi meditasi 15 menit dan setelah itu dilakukan *back massage* selama 5-10 menit, mengkaji kembali responden yang sudah diberikan perlakuan terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* dengan memberikan lagi form pengkajian mual muntah.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program statistik komputer SPSS. Penelitian ini menggunakan uji normalitas terlebih dahulu karena data yang digunakan termasuk data interval. Data yang sudah diketahui hasil uji normalitasnya kemudian dilakukan uji statistik *pre* dan *post*, karena pada uji normalitas data berdistribusi normal maka uji statistiknya menggunakan uji *dependent t-test*. Dari uji tersebut pada kelompok eksperimen didapatkan hasil *p value* hitung 0.00, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil *p value* hitung 0.03. Kemudian untuk uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *independent t-test*. Dari uji tersebut didapatkan hasil *p value* hitung selisih rerata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 0.01.

HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat

Data karakteristik responden secara keseluruhan ditunjukkan pada tabel 1. Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kanker payudara yang menjalani kemoterapi keseluruhan berjenis kelamin perempuan yaitu 100%. Responden sebagian besar berusia 46-57 tahun dalam katagori dewasa akhir sebanyak 45.5%. Responden kanker payudara yang mengalami mual muntah saat kemoterapi sebagian besar pada kemo ke-2 sebanyak 27.3% dengan obat kemoterapi mengandung potensial emetik tinggi sebanyak 77.3%.

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	22	100%
Umur Responden	Frekuensi	Presentase
Dewasa Akhir (46-57)	10	45.5%
Frekuensi Kemoterapi	Frekuensi	Presentase
Ke-2	6	27.3%
Obat kemoterapi	Frekuensi	Presentase
Potensial Emetik Tinggi	17	77.3%

Keluhan mual muntah pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* disajikan pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden

Kel. Intervensi	Pre		Post	
	f	%	f	%
Mual Ringan	1	9.1	7	63.6
Mual Sedang	7	63.6	3	27.3
Kel. Kontrol	Pertama		Kedua	
	f	%	f	%
Mual Sedang	6	54.5	7	63.6

B. Analisa Bivariat

Penyajian pada tabel 3, hasil uji *dependent t-test* pada kelompok intervensi pengukuran intensitas mual muntah sebelum dilakukan terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* didapatkan nilai rerata 5.4545 dengan nilai standart deviasi 1.96792 dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai rerata 2.3636 dengan nilai standart deviasi 1.68954, serta diperoleh p value 0.00. Pada kelompok kontrol diperoleh hasil

nilai rerata pengukuran pertama 6.1818 dengan nilai standart deviasi 4.9091 dan pengukuran kedua nilai rerata 4.9091 dengan nilai standart deviasi 1.75810, serta diperoleh p value 0.03.

Pada hasil uji independent t-test diperoleh p value sebelum yaitu 0.345 dan p value yaitu sesudah 0.02, serta diperoleh selisih nilai rerata sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan hasil 3.0909, sedangkan selisih nilai rerata pada kelompok kontrol dengan hasil 1.2727, dengan p value 0.01.

Tabel 3

Pengaruh terapi musik relaksasi

Kelompok	Intervensi		Kontrol		P value
	Mean	Std	Mean	Std	
Sebelum	5.4545	1.96792	6.1818	1.60114	0.345
Sesudah	2.3636	1.68954	4.9091	1.75810	0.02
P value	0.00		0.03		
Selisih	3.0909		1.2727		0.01

meditasi dan *back massage*

PEMBAHASAN

Berdasarkan data analisis penelitian ini dilakukan uji statistik dengan menggunakan *dependent t-test*. Hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan p value 0.00 (p value < 0.05) maka H_a diterima artinya ada pengaruh terapi musik relaksasi meditasi dan *back massage* terhadap penurunan intensitas mual muntah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo.

Hasil penelitian pada kelompok kontrol dengan uji statistik yang sama menunjukkan p value 0.03 (p value <

0.05), maka H_a diterima artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian obat antiemetik jenis ondansentron terhadap penurunan intensitas mual muntah pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Sedangkan, hasil dari uji beda yang menggunakan uji statistik independent t-test untuk membedakan kelompok intervensi dan kelompok kontrol, didapatkan p value 0.01 ($p \text{ value} < 0.05$) maka H_a diterima artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Selisih rerata kelompok intervensi lebih besar dengan hasil 3.0909 dibandingkan selisih rerata kelompok kontrol dengan hasil 1.2727, maka kelompok yang mendapatkan terapi musik relaksasi meditasi dan back massage lebih berpengaruh dalam penurunan intensitas mual muntah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Penurunan intensitas mual muntah setelah pemberian terapi musik relaksasi meditasi karena musik dihasilkan dari stimulus yang dikirim melalui akson-akson serabut sensori ascendens ke neuron-neuron dari Reticular Activating System (RAS). Stimulus kemudian ditransmisikan ke area korteks cerebral, sistem limbik dan korpus collosum dan melalui area-area sistem saraf otonom dan sistem neuroendokrin. Sistem saraf otonom berisi saraf simpatik dan parasimpatik. Musik dapat memberikan rangsangan simpatik dan parasimpatik sehingga dapat menimbulkan relaksasi. Proses relaksasi tersebut dapat memperbaiki metabolisme didalam tubuh yang terganggu saat efek obat kemoterapi

muncul yaitu berupa mual muntah (Tuner, 2010).

Terapi komplementer kedua yang diberikan setelah terapi musik terlaksana meditasi yaitu back massage. *Treatment back massage* akan mempengaruhi proses kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh darah getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolisme sel kanker yang mati karena obat sitotoksin yang menyebabkan mual muntah semakin membaik sehingga memicu hormon endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman pada pasien, maka dari rasa nyaman tersebut rasa mual atau muntah juga dapat berkurang (Setyoadi, 2011, hlm. 134).

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Laila Mithakhul Zanah (2013) dengan hasil p value 0.00 ($p \text{ value} < 0.05$) yang artinya bahwa terapi musik dapat menurunkan intensitas mual muntah pada pasien post kemoterapi karena kanker di unit sitostatika.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi musik relaksasi meditasi dan back massage lebih berpengaruh terhadap penurunan intensitas mual muntah pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh terapi musik relaksasi meditasi dan back massage terhadap penurunan intensitas mual muntah pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di SMC RS Telogorejo (p value 0.00)

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya. Pemberian *back massage* dapat diganti dengan *massage therapy* yang lain, dan minyak yang digunakan sebaiknya *baby oil* yang meresap dengan kulit pasien, serta aromanya tidak terlalu menyengat. Dan untuk pemberian terapi musik relaksasi meditasi, dapat dikembangkan atau dikombinasi dengan jenis musik yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Stop kanker*.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-kanker.pdf> diperoleh tanggal 14 November 2016
- Mazlum, Seyedreza. (2013). *Pengaruh terapi pijat pada mual akibat kemoterapi dan muntah pada kanker pediatrik*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3872861/> diperoleh tanggal 25 November 2016
- Natalina. (2013). *Terapi musik bidang keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno, Budi. (2014). *Meditasi penyembuh dari dalam sembuhkan ragam penyakit mental dan fisik*. Yogyakarta: Flashbooks
- Rosdahl, Caroline bunker. (2014). *Buku ajar keperawatan dasar*. Edisi 10. Jakarta: EGC
- Setyoadi, Kushariyadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Tanto, Chris. (2014). *Kapita selekta kedokteran*. Edisi 4. Jakarta: Media Aesculapius
- Tuner, W.A. (2010). *Music therapy*.
<http://www.musictherapy.org> diperoleh tanggal 7 Juli 2017
- Zanah, Laila Mithakhul. (2013). *Pengaruh terapi musik terhadap keluhan mual muntah pada pasien post kemoterapi karena kanker di unit sitostatika*.
<http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/127/152> diperoleh tanggal 12 Desember 2016