

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kanker payudara menjadi penyebab kematian wanita terbesar di Indonesia. Kanker payudara termasuk salah satu penyakit yang tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan di dunia saat ini, sehingga menjadi pusat perhatian bagi masyarakat. (Elfeto et al., 2022). Kanker payudara tidak hanya berdampak fisik, tetapi juga menimbulkan gangguan psikologis yang serius, seperti kecemasan. Hal ini disebabkan oleh sifat manusia yang holistik, di mana kondisi fisik dan psikologis saling memengaruhi (Movahed et al., 2025).

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang paling sering dialami pasien kanker. Reaksi ini muncul saat pasien mengetahui diagnosisnya, terutama karena pengobatan seperti kemoterapi bersifat berat dan berulang (Movahed et al., 2025). Kecemasan berdampak negatif terhadap fisik pasien, seperti meningkatkan nyeri, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memperparah gejala fisik lainnya. Selain itu, kecemasan juga menurunkan daya tahan tubuh, menghambat penyembuhan, dan mengurangi kepatuhan terhadap pengobatan (Movahed et al., 2025).

Secara sosial dan emosional, kecemasan membuat pasien menarik diri, merasa tidak berdaya, bahkan mengalami depresi. Hal ini pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berbanding terbalik dengan ketahanan mental dan kualitas hidup pasien kanker payudara (Kong et al., 2024). Efek kecemasan pada pasien kanker payudara akan menyebabkan peningkatan rasa nyeri, mengganggu kualitas tidur, meningkatkan mual dan muntah, dan dapat menurunkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara. Pasien kanker payudara sering mengalami pengobatan kemoterapi atau radioterapi jangka panjang, akumulasi tekanan psikologis, nyeri

kronis, dan kelelahan, yang menyebabkan penurunan kualitas hidup (Gayatri et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, terdapat 7,8 juta wanita di seluruh dunia yang terdiagnosa menderita kanker payudara, dimana angka ini mengalami peningkatan yang signifikan selama 5 tahun terakhir (Antari & Yuliasuti, 2022). Menurut data (Globocan, 2020), jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia, dengan jumlah kematiannya mencapai lebih dari 22 ribu jiwa (Kemenkes, 2022). Menurut WHO pada tahun 2024, Prevalensi global kecemasan pada pasien kanker payudara berkisar 19–56%, dengan rata-rata sekitar 40–42%. Secara keseluruhan, pasien kanker memiliki prevalensi kecemasan jauh lebih tinggi dibandingkan populasi umum, di mana tingkat gangguan kecemasan tahunan sekitar 3–5% (Getia et al, 2025).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022, mengatakan bahwa jumlah kasus baru kanker payudara mendekati angka 66 ribu dengan tingkat kematian lebih dari 22 ribu jiwa (Kemenkes, 2022). Menurut Profil Kesehatan Indonesia 2021, sebanyak 2.827.177 atau 6,83% perempuan usia 30-50 tahun telah menjalani deteksi dini kanker rahim dan kanker payudara. Mayoritas pasien kanker payudara di Indonesia menghadapi kecemasan ringan hingga berat, dengan prevalensi 60–70% tergolong signifikan. Di beberapa rumah sakit, dua dari tiga pasien mengalami kecemasan berat atau lebih (Fitri et al, 2024).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar di NTT, angka kejadian kanker berdasarkan diagnosis dokter terhadap pasien yang memeriksakan diri di tahun 2013 sebesar 1.4% meningkat menjadi 1.49% atau setara dengan 44.782 kasus di tahun 2018 (Riskesdas, 2018). NTT memiliki prevalensi kanker payudara tertinggi di antara semua jenis kanker pada wanita, yaitu 0,05% pada tahun 2018 dengan estimasi jumlah absolut yaitu 1.252 orang (Elfeto et al., 2022).

Jumlah kasus kanker payudara pada bulan September 2020 di RSUD. Prof. Dr. W. Z. Johannes Kota Kupang berjumlah 96 orang (Elfeto et al., 2022). Jumlah

ini mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2022 pasien yang terdiagnosa kanker payudara di RSUD. Prof. Dr. W.Z. Yohanes Kota Kupang berjumlah 145 orang (Magdalena, 2023). Data yang diperoleh dari Puskesmas Oesapa Kota Kupang menunjukkan bahwa terdapat tiga pasien dengan diagnosis kanker payudara yang tengah menjalani kemoterapi. Meskipun jumlah kasus terbilang rendah, keberadaan pasien kanker payudara ini tetap menjadi isu kesehatan yang signifikan, terutama dalam hal penatalaksanaan medis dan dukungan psikologis yang diperlukan selama proses terapi.

Tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, status hormonal, riwayat penyakit sebelumnya, dan persepsi terhadap penyakit. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa kondisi sosial ekonomi, dukungan keluarga, status pekerjaan, serta tingkat pendidikan (Al-Gamal et al., 2022).

Faktor lain yang turut memperburuk kecemasan adalah perubahan citra tubuh akibat pengobatan kanker seperti rambut rontok, mastektomi, serta efek samping kemoterapi, yang dapat menurunkan kepercayaan diri dan harga diri pasien (Kong et al., 2024). Selain itu, ketidakpastian terhadap hasil pengobatan, ketakutan akan kekambuhan, serta tekanan finansial juga sering kali memperberat beban psikologis pasien (Movahed et al., 2025).

Berbagai upaya telah dilakukan sebagai respons terhadap tingginya tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara, diantaranya melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Intervensi non-farmakologis yang telah diterapkan meliputi terapi psikologis seperti cognitive behavioral therapy (CBT), terapi spiritual, konseling individu, dan dukungan kelompok sebaya. Selain itu, pendekatan komplementer seperti teknik relaksasi, mindfulness, dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) juga mulai banyak digunakan karena dinilai efektif, murah, dan tidak menimbulkan efek samping (Fitriana et al., 2023).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional, spiritual, dan sosial yang diberikan kepada pasien dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Pasien yang memiliki akses terhadap informasi, pelayanan psikososial, serta keterlibatan keluarga dalam proses perawatan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik (Kusumaningrum et al., 2023)

Penelitian sebelumnya menunjukan bahwa untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi dapat diberikan terapi komplementer seperti terapi SEFT (*Spritual Emotional Freedom Tehcnique*). Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan teknik relaksasi yang termasuk dalam terapi komplementer. Terapi SEFT memiliki cara yang sederhana dan aman dibandingkan dengan akupuntur dan akupresur (Aprillya Sarweni 2020).

Terapi SEFT banyak digunakan untuk berbagai macam masalah fisik, emosi, pikiran, sikap, motivasi, secara cepat mudah dan universal (Fitriana et al. 2023). Penurunan kecemasan terjadi dikarenakan setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehcnique* (SEFT) pasien akan merasa lebih tenang dan rileks, karena saat terapi akan menguraikan ketegangan otot –otot dan pikiran menjadi lebih tenang & tentram. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nasution, Effendi, dan Hikayati (2023), SEFT merupakan metode pengurangan stres berbasis spiritual dan tapping yang menunjukkan efektivitas signifikan dalam menurunkan kecemasan pasien kanker payudara.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik unutup melakukan penelitian dengan judul Penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana Penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas penerapan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan karakteristik partisipan yang mengalami tingkat kecemasan.
2. Mendeskripsikan tingkat kecemasan partisipan sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)
3. Mendeskripsikan penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada partisipan.
4. Mendeskripsikan tingkat kecemasan partisipan sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Teoritis

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan institusi pendidikan Kemenkes Poltekkes Kupang.

2. Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan sebagai bahan masukan pada program penelitian dan pengembangan penelitian selanjutnya.

1.4.2. Praktis

1. Bagi masyarakat

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada masyarakat khususnya penderita kanker payudara untuk menurunkan kecemasan dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

2. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmiah penulis dan memperoleh pengalaman berharga dalam penelitian serta sebagai syarat untuk memperoleh gelar profesi ners.

3. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi praktik keperawatan, khususnya dalam penanganan kecemasan pada pasien kanker. Terapi SEFT dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan yang praktis, mudah diterapkan, dan tidak membutuhkan alat khusus, sehingga dapat digunakan oleh perawat di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	Pratiwi Rahayu, Mohamad Fatkhul Mubin (2023).	Penurunan Tingkat Stres Pasien Kanker Menggunakan Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT)	Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif yaitu pendekatan asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi dengan melakukan terapi SEFT dalam waktu 15 menit selama 3 hari. Pengukuran tingkat stres pasien pre-post menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS- 10).	Hasil studi kasus menunjukkan rata-rata skor sebelum dilakukan terapi adalah 13, dan rata-rata skor setelah dilakukan terapi adalah 8,5. Didapatkan hasil penurunan yang signifikan yaitu dengan nilai rata- rata sebesar 4,5. Intervensi terapi SEFT ini mampu menurunkan tingkat stres pada pasien kanker.
2.	Rizka Putri Yulianti Abd. Haris, Sudarman, Wa Ode Sri Asnaniar (2023)	Intervensi Terapi Kombinasi: Dzikir dan SEFT Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker	Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental. Adapun penentuan sampel dilakukan dengan total sampling dengan besar sampel sebanyak 60 responden. Uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi kombinasi terhadap penurunan ansietas pada pasien kemoterapi dengan nilai (p = 0,001). Kesimpulan dari penelitian ini adalah

			paired sample t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.	pemberian terapi kombinasi dzikir dan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan ansietas pada pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi. Oleh karena itu, diharapkan bagi rumah sakit agar memperhatikan pengobatan non farmakologi yang bisa mengatasi kecemasan pasien.
3.	Fikriana, Elma and Dr. Ns. Heni Dwi Windarwati.,, M.Kep., Sp.Kep.J. (2022)	Implementasi Terapi SEFT Terhadap Kecemasan Pasien Ca Mammae Pre Mastektomi Di Ruang Dahlia RST Dr Soepraoen Malang	Metode penelitian ini yaitu deskriptif dengan desain studi kasus. Terdapat empat pasien dalam penelitian ini dengan karakteristik yang berbeda-beda. Masing-masing pasien di penelitian ini akan diukur tingkat kecemasannya menggunakan kuesioner Amsterdam Pre-	Hasil pemberian terapi SEFT kepada empat pasien di penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan pada seluruh pasien, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi SEFT

				operative Anxiety and Information Scale (APAIS), lalu kedua kelompok ini akan diberikan leaflet panduan terapi SEFT dan akan diberikan intervensi SEFT sebanyak dua kali, yaitu sore atau malam sebelum operasi dan pagi sebelum pasien diberangkatkan di ruang operasi. Teknik pengambilan responden di penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.	terhadap pasien Ca Mammae yang akan menjalani mastektomi.
4.	Ayu Agustina (2024)	Pengaruh <i>Spiritual Freedom</i> (SEFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Rambang 2.2 Rsup Dr. Mohammad Hoesin Palembang Tahun 2023	Terapi <i>Emotional Technique</i> Terhadap	Metode penelitian ini menggunakan <i>quasy eksperimental design</i> dan teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> . Banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 22 sampel yang diuji statistik menggunakan <i>uji Wilcoxon</i> pada kemoterapi seri 1 dan <i>uji paired</i>	Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi SEFT terhadap penurunan kecemasan pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi dengan hasil <i>uji Wilcoxon</i> pada kemoterapi seri 1 didapatkan $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ dan <i>uji paired</i>

			<i>sampel t test</i> pada kemoterapi seri 2	<i>sampel t test</i> pada kemoterapi seri 2 didapatkan hasil $p\ value = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh yang bermakna antara terapi SEFT dengan tingkat kecemasan pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi.
5.	Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, Astri Rahmawati (2024).	Mengatasi Kecemasan melalui <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).	Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman dan reaksi partisipan serta perubahan yang partisipan alami sesudah menjalani terapi SEFT. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi mendalam dengan partisipan sebelum dan setelah mereka menjalani beberapa sesi terapi SEFT. Adapun tiga langkah-langkah dari terapi SEFT yang diterapkan,	Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) menunjukkan potensi yang kuat dalam mengatasi gangguan kecemasan. Melalui terapi yang menggabungkan aspek spiritual, emosional, dan energi, SEFT bertujuan untuk meredakan energi negatif yang terkait dengan kecemasan dan menggantikannya dengan energi positif yang mempromosikan

yaitu Set-Up, tune in, dan Tapping	kesejahteraan mental. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa SEFT dapat menghasilkan perubahan yang signifikan dalam perilaku individu yang mengalami kecemasan, termasuk penurunan skor pada skala penilaian kecemasan dan peningkatan dalam kemampuan individu untuk mengatasi stres dan ketegangan secara efektif.
------------------------------------	---
