

DESCRIPTION OF STRESS COPING MECHANISM OF BREAST CANCER PATIENTS DURING CHEMOTHERAPY AT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG HOSPITAL

Heddianty Roffikoh Sa'adah¹ , Eka Riyanti², Herniyatun³

^{1,2,3} Department of nursing, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 pikoh08@gmail.com

Abstract

Breast cancer is a disease that is often experienced by women and is the highest cause of death after cervical cancer. Patients suffering from breast cancer and undergoing chemotherapy are not a few who experience stress. Stress conditions that are allowed to continue can cause depression. Depression greatly affects the quality of life of breast cancer patient during chemotherapy. One way to control is by means of coping mechanisms. Objective to describe stress coping mechanism of breast cancer patients during chemotherapy at PKU Muhammadiyah Gombong Hospital. The present study is a qualitative method. The research instrument is in the form of interview guidance. Data analysis is by using verbatim with validity test of credibility, dependability, confirmability and transferability. The research was conducted in April-May 2022 with the inclusion criteria of suffering from breast cancer with age over on 40 years old undergoing chemotherapy. The partisipants were eight person with data saturation. Based on the research that has been done, it is found that there are two themes, namely coping mechanisms that focus on problems including how to deal with stress, how to rise from problems, how to keep problems from piling up, solutions that are carried out, and focusing on emotions including feelings, how to get informations, information needed have been obtained, which provides support, support given, positive things that can be taken. Breat cancer patient undergoing chemotherapy use coping mechanisms that focus on problems and emotions. For nurses, it is to provide support to breast cancer patient who are undergo chemotherapy by involving their families.

Keyword : Breast Cancer, Chemoterapy, Coping Mechanism, Stress.

GAMBARAN MEKANISME KOPING STRES PADA PASIEN KANKER PAYUDARA PADA SAAT KEMOTERAPI DI RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG

Abstrak

Kanker payudara merupakan penyakit yang sering dialami oleh wanita dan merupakan penyebab kematian tertinggi setelah kanker serviks. Pasien yang menderita penyakit kanker payudara dan menjalani kemoterapi tidak sedikit yang mengalami stres. Kondisi stres yang dibiarkan terus-menerus bisa menyebabkan depresi. Depresi sangat mempengaruhi pada kualitas hidup pasien kanker payudara pada saat kemoterapi. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengontrol stres yaitu dengan cara mekanisme koping. Tujuan penelitian untuk mengetahui mekanisme koping stres yang dilakukan oleh pasien kanker payudara pada saat kemoterapi di RS PKU Muhammadiyah Gombong. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Instrumen penelitian yaitu berupa pedoman wawancara, alat recording berupa smartphone, dan catatan lapangan. Analisis data menggunakan verbatim dengan uji validitas *kredibility, dependability, confirmability, dan transferability*. Penelitian dilakukan pada bulan april-mei 2022 pada pasien penderita kanker payudara dengan usia di atas 40 tahun yang sedang menjalani kemoterapi.

Partisipan pada penelitian ini berjumlah delapan partisipan dengan saturasi data. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di dapatkan dua tema yaitu mekanisme koping berfokus pada masalah meliputi cara mengatasi stres, cara bangkit dari masalah, cara menjaga masalah supaya tidak tertumpuk, jalan keluar yang dilakukan, dan berfokus pada emosi meliputi perasaan, cara mendapatkan informasi, informasi yang sudah didapatkan, yang memberikan dukungan, dukungan yang diberikan, hal positif yang bisa diambil. Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah dan emosi. Untuk perawat yaitu memberikan dukungan kepada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi dengan melibatkan keluarga.

Kata kunci: Kanker payudara, kemoterapi, mekanisme koping, stres

1. Pendahuluan

Kanker adalah suatu penyakit yang bersifat tidak menular dengan ditandai adanya penyebaran sel atau tumbuhnya jaringan abnormal yang sering kali disebut dengan tumor ganas. Kanker payudara merupakan salah satu penyakit ganas yang terjadi pada jaringan parenkim di payudara wanita [1]. Jaringan pada payudara terdiri dari saluran kelenjar, kelenjar susu, dan jaringan penunjang payudara [2]. Sel-sel kanker tumbuh dengan cepat, dan tidak terkendali, selain itu sel kanker juga dapat menyebar ke seluruh organ di dalam tubuh. Keganasan pada sel kanker dapat menyebabkan kerusakan pada fungsi jaringan yang lain, karena sel ini merusak jaringan yang normal menjadi abnormal atau tidak dapat berfungsi. Penyebaran atau metastasis pada sel kanker dapat terjadi pada pembuluh darah maupun melalui pembuluh getah bening. Semua unsur yang membentuk organ tubuh bisa terserang atau terjangkit oleh sel penyakit kanker, dalam perjalanan selanjutnya sel penyakit kanker tumbuh dan mengendalikan diri sehingga membentuk massa tumor [3].

Menurut Kemenkes 2020 kanker payudara merupakan jenis kanker yang umum terjadi pada wanita dan ini menjadi momok yang sangat menakutkan bagi para wanita. Masalah kanker di Indonesia selalu mengalami penambahan. Masalah kanker payudara di Indonesia mendapatkan no urut 23 di Asia [3].

Kanker payudara semakin meningkat dengan tercatatnya data di Indonesia mencapai jumlah 42,1 orang per 100 ribu penduduk. Kematian akibat dari kanker payudara tercatat rata-rata mencapai 17 orang per 100 ribu penduduk [4]. Menurut Geriatric Health Foundation cemas adalah gangguan dari psikologis, dimana setiap orang yang cemas akan berbeda tingkah laku dan kepribadiannya. Orang yang sedang cemas juga memiliki ciri-ciri seperti ketakutan, enggan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, rasa khawatir yang terlalu tinggi akan dirinya dengan keadaannya saat ini. Perasaan cemas yang dibiarkan secara terus-menerus maka dapat mengakibatkan depresi [5].

Cara untuk mengontrol stres bisa dengan cara strategi koping [6]. Menurut penelitian andiyani menuturkan bahwa apabila strategi koping yang dilakukan sesuai dan selaras ini bisa berdampak pada emosi atau pikiran pada seseorang individu dalam mengurangi stressor yang sedang dihadapinya [7].

Penanganan yang dapat dilakukan untuk pengobatan pada pasien kanker payudara dengan cara pembedahan, radioterapi, kemoterapi dan juga terapi hormonal [8]. Terapi yang bisa dilakukan pada pasien kanker payudara adalah terapi kemoterapi. Efek positif dari kemoterapi adalah pasien merasa nyaman karena perubahan yang lebih baik pada keluhan-keluhan fisik yang sebelumnya terjadi [9]

Kemoterapi juga menimbulkan efek negatif, secara fisik yang terlihat yaitu seperti

timbul rasa mual, rambut rontok, alergi, masalah kulit, fatigue dan kelelahan, diare dan mulut kering resiko pada saraf, dan juga menurunkan hasrat seksual. Tidak hanya berdampak pada fisiologisnya saja tetapi kemoterapi juga mempengaruhi psikologisnya juga seperti timbul rasa cemas, depresi, ketidakberdayaan, adanya perasaan malu, menjadi mudah marah, peran konflik, perubahan peran sosial dan isolasi sosial, dan juga terganggunya pola tidur pasien kanker payudara.

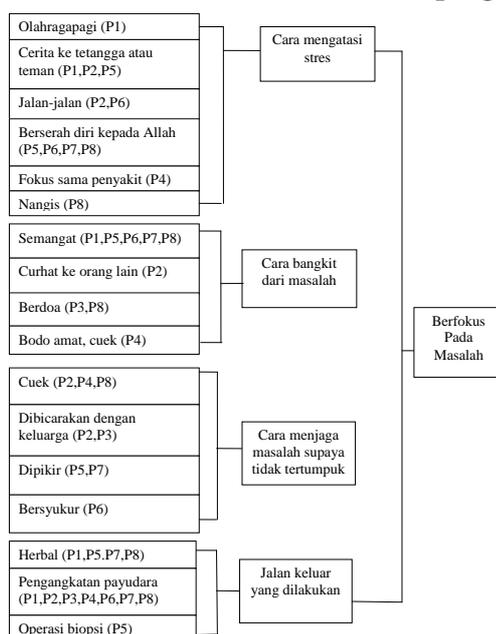
Kondisi stres yang berlebihan jika tidak segera ditangani maka bisa berdampak negatif pada proses kemoterapi dan bisa berujung mengalami depresi. Depresi bisa mempengaruhi kualitas hidup, salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup yaitu dengan cara mengontrol stres dengan cara menggunakan koping stres untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Dari penjelasan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Mekanisme Koping Stres Pada Pasien Kanker Payudara Pada Saat Kemoterapi Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui mekanisme koping stres yang dilakukan pada pasien kanker payudara pada saat kemoterapi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan cara melakukan indept interview untuk mengetahui bagaimana mekanisme koping yang dilakukan oleh pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. Sampel berjumlah delapan partisipan yang diambil menggunakan Teknik *purposive sampling*. Data dianalisa dengan cara membuat transkrip data, meaning unit, mengorganisir data, dan melakukan abstraksi data dengan cara koding, menyusun kategori, menyusun tema, dan membuat kesimpulan.

3. Hasil dan Pembahasan

1. Tema 1 (Emotional Focused Coping)



Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di dapatkan dua tema yaitu mekanisme koping berfokus pada masalah meliputi cara mengatasi stres, cara bangkit dari masalah, cara menjaga masalah supaya tidak tertumpuk jalan keluar yang dilakukan, dan berfokus

pada emosi meliputi perasaan, cara mendapatkan informasi, informasi yang sudah didapatkan, yang memeberikan dukungan, dukungan yang diberikan, hal positif yang bisa diambil.

Hasil pada penelitian ini mengidentifikasi tentang berfokus pada masalah yang dilakukan oleh partisipan selama terkena kanker payudara saat menjalani kemoterapi di Klinik Bedah Onkolgi Rawat Jalan Kemoterapi. Cara yang dilakukan partisipan dalam mengurangi stres yaitu dengan cara olahraga pagi, cerita ke teman ataupun ke tetangga, jalan-jalan, fokus dengan pengobatan untuk penyakitnya, terkadang juga menangis untuk meringankan bebannya, dan berserah diri kepada Allah SWT.

a. Cara untuk menangani stres

Kanker payudara merupakan penyakit yang mematikan maka tidak sedikit yang merasa stres saat terkena kanker payudara cara yang dilakukan untuk mengurangi stres yaitu seperti menangis, olahraga pagi, bercerita ke teman ataupun tetangga, jalan-jalan, fokus dengan pengobatan untuk penyakitnya, dan berserah diri kepada Allah SWT.

Ungkapan terkait cara yang dilakukan untuk mengurangi stres

"...olahraga pagi, sering campur sama orang, sama tetangga" (P1)

"...fokus sama penyakitnya, apa kata dokter harus dilakukan gitu aja" (P4)

"...nangis saya" (P8)

"...sering campur sama orang, sama tetangga" (P1)

"...sama cerita ke tetangga" (P2)

"...curhat ke temen" (P5)

"...jalan-jalan" (P2)

"...pengin plesir ya plesir" (P6)

"...Inget sama yang kuasa, berzhikir, semangat, eling sama Allah, pasrah sama yang punya" (P5)

"...solat" (P6)

"...ya menghadap kepada Allah, baca surat yasin biar tenang, diikhlasakan saja sama berdo'a, yang penting saya sudah serahkan kepada Allah, kalau untuk mengurangi stres kalau saya itu wudu, solat, terus istigfar, baca al-qur'an" (P7)

"...saya berdoa terus, pokoknya do'a, mendekatkan diri" (P8)

b. Cara bangkit dari masalah

Masalah yang terus menurus datang membuat partisipan banyak fikiran. Cara untuk bangkit dari rmasalah yaitu dengan cara semangat, curhat ke orang lain, merasa bodo amat atau cuek, dan berdoa berserah kepada Allah SWT.

Ungkapan terkait cara yang dilakukan agar bangkit dari masalah

"Semangat aja" (P1)

"Semangat menjaga kesehatan" (P5)

"Semangat demi anak-anak dan keluarga" (P6)

"Semangat karena banyak orang yang sayang" (P7)

"Semangat karena anak masih pada kecil sangat membutuhkan peran dari ibunya" (P8)

"Curhat ke orang-orang terdekat, berbagi" (P2)

"Berdo'a sama Allah semoga diparing kesembuhan, kekuatan, kesehatan, Allah maha di atas segalanya" (P3)

"Bodo amat, cuek, semua penyakit itu pasti ada obatnya gitu aja prinsipnya" (P4)

c. Cara agar masalah tidak menumpuk

Masalah yang terus menerus datang membuat pikiran terganggu dan bisa menyebabkan stres. Partisipan dalam mencegah masalah agar tidak menumpuk yaitu

dengan cara semangat, dibicarakan dengan keluarga, diselesaikan satu per satu, terkadang juga cuek dengan masalah yang terjadi, dan bersyukur.

Ungkapan terkait cara agar masalah tidak menumpuk

- ‘Semangat’ (P1)
- ‘Ngobrol sama anak, sama menantu, berbagi cerita shering sama mereka’ (P3)
- ‘Bersyukur dapet seberapa aja teteap disyukuri’ (P6)
- ‘Cuek ajalah’ (P2)
- ‘Cuek bodo amat’ (P3)
- ‘Jangan dipikir, anggap aja nggak kena masalah apa-apa’ (P8)
- ‘Dipikirin terus mba, diselesaikan satu per satu gitu’ (P5)
- ‘Diselesaikan satu per satu’ (P7)

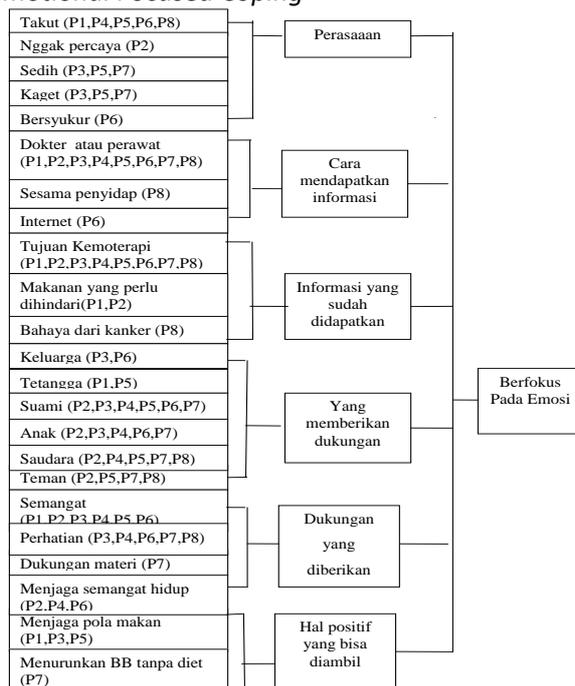
d. Jalan keluar yang dilakukan

Partisipan dalam mengambil jalan keluar dalam masalah ini yaitu dengan cara mengkomsumsi herbal terdahulu kemudian tetap dilakukan pengangkatan payudara.

Ungkapan terkait dengan jalan keluar yang dilakukan

- ‘...nyari alternatif kaya komsumsi herbal selama satu tahun’ (P1)
- ‘...mengetahui pengobatannya pake herbal kurang lebih selama 3 bulanan’ (P5)
- ‘...ke mantri dikasih obat pengahancur, pake alternatif herbal selama kurang lebih selama 2 bulan’ (P7)
- ‘...saya memilih alternatif minum herbal selama 1 tahun’ (P8)
- ‘...kemo 4x dulu baru bisa dilakukan pengangkatan, Pengangkatan payudara pada maret 2020’ (P1)
- ‘...kemudian dilakukan pengangkatan pada januari tahun 2022’ (P2)
- ‘...kemudian dilakukan pengangkatan payudara pada 4 februari 2022’ (P3)
- ‘...19 Januari 2022 pengambilan sampel, tanggal 26 Februari 2022 dilakukan pengangkatan’ (P4)
- ‘...kemudian dilakukan operasi biopsi’ (P5)
- ‘...pengangkatan payudara pada 27 Oktober 2021’ (P6)
- ‘...ke pku muhammadiyah gombang mutusin untuk operasi, pengangkatan payudara pada tanggal 27 Oktober 2021’ (P7)
- ‘...terus saya ke dokter untuk operasi, operasi tahun 2021 bulan juli’ (P8)

2. Emotional Focused Coping



Hasil pada penelitian ini mengidentifikasi tentang berfokus pada emosi yang dilakukan oleh partisipan selama terkena kanker payudara saat menjalani kemoterapi di

Klinik Bedah Onkolgi Rawat Jalan Kemoterapi. Perasaan awal saat mengetahui terkena kanker payudara yaitu kaget, tidak percaya, sedih, dan ada pula yang bersyukur, cara yang dilakukan partisipan untuk mengurangi stres yaitu dengan cara olahraga pagi, cerita ke teman ataupun ke tetangga, jalan-jalan, fokus dengan pengobatan untuk penyakitnya, terkadang juga menangis untuk meringankan bebannya, dan berserah diri kepada Allah SWT. Partisipan mencari informasi tentang penyakit yang dideritanya dari dokter ataupun perawat, internet, dan sesama penyidap penyakit kanker payudara. Partisipan sudah mendapatkan edukasi ataupun penjelasan tentang kanker payudara, tujuan kemoterapi, dan makanan yang perlu dihindari oleh penyidap kanker payudara. Dukungan utama dari partisipan yaitu suami, selain itu juga keluarga, tetangga, anak, saudara, dan teman.

a. Perasaan

Partisipan kanker payudara yang menjalani kemoterapi menjelaskan tentang perasaannya saat terkena kanker payudara yaitu merasa kaget, tidak percaya, sedih, takut, dan bersyukur.

Ungkapan terkait perasaan yang dirasakan oleh partisipan :

"Takut" (P1)

"Takut..takut mati" (P4)

"Takut, takut mati" (P8)

"...kayak nggak percaya" (P2)

"Sedih lah otomatis" (P3)

"Nelangsa" (P5)

"Sedih" (P7)

"...kaget" (P3)

"...kaget" (P5)

"...bersyukur mbak karena kalo saya lihat-lihat kondisi saya masih mending dari pada yang lain" (P6)

b. Cara mencari informasi

Kanker payudara masih dianggap awam oleh partisipan, oleh karena itu partisipan berusaha untuk mencari tahu informasi tentang penyakit yang sedang dideritanya saat ini. Partisipan mencari tau tentang kanker payudara ataupun kemoterapi dari dokter dan perawat, internet, dan juga dari sesama penyidap kanker.

Ungkapan terkait cara mendapatkan informasi :

"Bertanya ke dokter ataupun perawat" (P1)

"Dari dokter" (P2)

"Ya dari dokter" (P3)

"Dokter" (P4)

"Dokter" (P5)

"..dari dokter" (P7)

"TV, minta tolong carikan teman-teman di internet." (P6)

"Saya cari informasi dai google" (P7)

"bertanya kepada sesama penyidap kanker payudara" (P8)

c. Informasi yang sudah didapatkan

Partisipan saat ini lebih mengetahui tentang kanker payudara dan kemoterapi dibandingkan sebelum terkena kanker payudara. Partisipan sudah mengetahui tentang kanker payudara, tujuan dari kemoterapi, dan makanan yang tidak boleh dikonsumsi.

Ungkapan terkait informasi yang sudah didapatkan :

"...peraturan berpa kali kemo" (P1)

"...kanker payudara itu juga bisa karna dari genetik." (P2)

"...kemoterapi itu untuk mematikan sel-sel kanker, biar nggak nyebar ke seluruh tubuh, biar nggak kambuh" (P3)

"...kemoterapi untuk menghilangkan sel-sel yang menjalar" (P4)

“...kemoterapi untuk mengobati penyakit kanker untuk membunuh membunuh akar-akar” (P5)

“...tujuan kemoterapi em apa si ya.., katanya si untuk mencegah pertumbuhannya kanker” (P6)

“...kanker payudara itu di sekitar payudara itu pori-porinya udah kaya kulit jeruk lah, gede-gede gitu pori-porinya, itu menandakan kanker ganas” (P7)

“...menghindari semacam ya bumbu masak sama daging merah” (P1)

“...waspada sama makanan” (P2)

“Bahayanya kanker” (P8)

d. Yang memberikan dukungan

Partisipan banyak sekali mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya terutama dari suami, selain itu juga dari keluarga, saudara, tetangga, anak, dan teman.

Ungkapan terkait yang memberikan dukungan :

“...keluarga” (P1)

“...keluarga” (P6)

“...tetangga ya semua ngasih semangat” (P1)

“...tetangga” (P5)

“Suami” (P2)

“Suami” (P3)

“Suami” (P4)

“Suami” (P5)

“...suami” (P6)

“Suami” (P7)

“...suami saja jauh” (P8)

“...anak” (P2)

“...anak” (P3)

“...anak” (P4)

“...anak” (P6)

“...anak” (P7)

“...saudara”(P2)

“...saudara”(P4)

“...saudara”(P5)

“...saudara”(P7)

“...saudara”(P8)

“...teman” (P2)

“...teman” (P5)

“...teman” (P7)

“...teman” (P8)

e. Bentuk dukungan yang diberikan

Partisipan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya seperti suami, saudara, tetangga, anak, dan keluarga. Dukungan yang diberikan kepada partisipan yaitu semangat, perhatian, dan dukungan materi.

Ungkapan terkait bentuk dukungan yang diberikan :

“Ya ngasih semangat” (P1)

“Tentunya semangat untuk sehat” (P2)

“Semangat biar sembuh” (P3)

“Ya pokoknya semangat jangan pantang menyerah, semangat terus” (P4)

“Suruh semangat, jangan mikir yang enggak-enggak yang penting semangat-semangat” (P5)

“Semangat, jangan menyerah” (P6)

“...nggak boleh banyak pikiran, positif thinking sama pengobatan” (P3)

“...suruh nurut sama dokter, kalau di kasih obat sama dokter diminum biar cepet sembuh, kalau ada jadwal kemo ya berangkat jangan di tunda” (P4)

“...suruh makan, minum obat, menanyakan kapan kontrolnya lagi, kapan kemonya lagi, hasilnya gimana, apa perasaannya, apa rasanya” (P6)

“...kalo namanya di desa gitu ya, tau tetangganya abis operasi ya pada mbesuk gitu” (P7)

“...ya harus segera diobati, jangan di tunda-tunda” (P8)

“...dukungan moril, dukungan materi” (P7)

f. Hal positif yang bisa didapatkan

Kejadian yang menimpa partisipan bisa diambil hal positifnya yaitu seperti menjaga pola makan, menurunkan BB tanpa diet, dan menjadi semangat dalam hidup.

Ungkapan terkait hal positif yang bisa didapatkan :

“...lebih hati-hati dalam pola makan” (P1)

“...berhati-hati dalam masalah kesehatan” (P2)

“...seperti jaga kesehatan” (P7)

“...Memberikan motivasi menjadi semangat hidupnya” (P2)

“Ya jadi bisa bersilahturahmi dengan teman-teman disini, dapat pengalaman ini gimana keadaan teman-teman” (P6)

“...Waktu saya berat badannya banyak buat nurunin susah, sekarang bisa cepet gitu turunnya, seminggu aja bisa 5 kg” (P7)

Pembahasan

Problem Focused Coping

Berdasarkan hasil penelitian pada tema berfokus pada masalah pada partisipan yaitu seperti :

1. Cara untuk mengatasi stress

Partisipan mengatasi stres dengan berbagai cara dilakukannya untuk mengurangi beban yang sedang dipikulnya agar tidak berdampak pada pengobatan. Cara yang dilakukan partisipan untuk mengatasi stres yaitu seperti olahraga pagi, cerita ke tetangga atau teman, jalan-jalan, menangis, fokus dengan penyakitnya saat melakukan pengobatan, dan berserah diri kepada Allah SWT. Cara yang dilakukan partisipan terlihat dari ungkapan empat partisipan mengatakan bahwa cara yang dilakukan dengan berserah diri kepada Allah SWT dan lebih mendekatkan diri kepadanya-Nya, tiga partisipan lainnya dengan cara bercerita ke teman ataupun tetangganya karena setelah bercerita kepada orang lain terasa lega dan berkurang beban yang sedang dirasakan, dua partisipan lainnya dengan memanfaatkan waktu untuk jalan-jalan bersama anak dan cucu, salah satu partisipan lainnya dengan cara berolahraga setiap pagi, dan partisipan lainnya dengan cara fokus dengan pengobatan penyakitnya, saran yang diberikan oleh dokter ataupun perawat dilakukan demi kesembuhan, dan terkadang menangis untuk meluapkan beban yang sedang dirasakan.

2. Cara bangkit dari masalah

Masalah yang terus menerus datang menghampiri dapat menyebabkan stres. Salah satu cara yang dilakukan partisipan untuk bangkit dari masalah yang terjadi dengan cara semangat saat menghadapi masalah, curhat ke orang lain untuk meringankan beban yang dirasakan, berdo'a kepada Allah SWT, dan terkadang bersikap cuek dan bodo amat supaya tidak terlintas di pikiran. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari penderita kanker payudara dalam mengatur coping yaitu dengan cara bercerita pengalaman yang mereka rasakan supaya tidak mengalami depresi penderita kanker payudara dalam mengatur coping yaitu dengan cara bercerita pengalaman yang mereka rasakan supaya tidak mengalami depresi[10]. Menurut peneliti yang dilakukan oleh Nuraini keluarga diperlukan untuk membantu dalam segala sesuatu, selain itu juga diperlukan untuk

memberikan dukungan secara emosional dan spiritual [11]. Sedangkan menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratiwi untuk mengatasi rasa cemas atau stres yang sedang dialaminya lebih banyak menggunakan strategi koping yang berorientasi pada ego seperti berdo'a dan berharap kepada Allah SWT [12]. Menurut Juwita, intervensi latihan fisik aerobik meliputi berjalan, treadmill, bersepeda, jalan santai, berenang, dan kelas aerobic [13]. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [14] bahwa cara untuk menurunkan rasa khawatir atau stres yaitu dengan cara berdo'a kepada Allah SWT ataupun hanya dengan mendengarkan panjatan do'a-do'a, dari hasil penelitian yang dilakukannya bahwa terapi do'a dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang sedang menjalani rutinan cuci darah.

3. Cara menjaga jarak

Partisipan menjaga jarak supaya masalah tidak tertumpuk yaitu dengan cara diselesaikan satu persatu, dibicarakan dengan keluarga, dan bersifat cuek dan bodo amat. Dibuktikan dengan ungkapan dua partisipan dalam mengatur masalah agar tidak tertumpuk dengan cara di pikir dan diselesaikan satu per satu masalahnya, dua partisipan lainnya dibicarakan dengan keluarga bagaimana solusi untuk jalan keluarnya, satu partisipan mengatakan dengan cara bersyukur karena diberikan ujian yang menandakan Allah SWT sayang kepada partisipan, dan tiga partisipan meyelesaikannya dengan cuek dengan masalah yang terjadi agar tidak menambah pikiran. Menurut Shindy cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi stres saat menyelesaikan masalah yaitu dengan cara menggunakan mekanisme koping [15].

4. Jalan keluar yang dilakukan

Awal mula partisipan memilih jalan keluar dengan mengomsumsi herbal. Saat memilih alternatif herbal untuk waktunya beragam, dibuktikan dengan ungkapan dua partisipan bahwa mengomsumsi herbal mencapai kurun waktu kurang lebih selama satu tahun, dua partisipan lainnya mengomsumsi herbal kurang lebih sekitar dua sampai tiga bulanan, tetapi belum ada perubahan, justru semakin lama payudara semakin membesar dan pada akhirnya dari keempat partisipan yang awalnya memilih alternatif ke herbal tetep melakukan operasi pengangkatan payudara. Tiga partisipan lainnya langsung bersedia melakukan operasi pengangkatan payudara setelah adanya edukasi dari dokter bahwa itu merupakan kanker payudara, dan harus di angkat sebelum terjadi penyebaran ke jaringan yang lain dan satu partisipan lainnya baru melakukan operasi pengambilan sampel.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Natalia menunjukkan bahwa sekelompok penderita kanker payudara di Malaysia memberikan alasan mereka terhadap pilihannya untuk memilih alternatif herbal ataupun pengobatan tradisional yaitu (1) rekomendasi yang diberikan oleh teman dan keluarga, (2) sanksi dari keluarga, (3) manfaat dan kesesuaian yang dirasakan, (4) kredibilitas terapis pengobatan tradisional dan (5) keberatan dengan sistem medis dan penundaan sistematis [16]. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Masykur terdapat beberapa macam jenis pengobatan alternatif yang bisa dilakukan yaitu seperti herbal, dukun, minuman suplemen, pijat, dan akupuntur [17]. Pengobatan alternatif yang dilakukan pada satu penderita kanker payudara biasanya bisa dilakukan satu sampai tiga jenis pengobatan alternatif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim operasi adalah pilihan terakhir yang diambil oleh pasien karena rasa takut yang muncul akan kehilangan payudaranya [18]. Selain itu hasil dari penelitian yang dilakukan oleh masykur menjelaskan bahwa setelah dilakukan mastektomi penderita optimis sembuh dari penyakit kanker payudara yang sedang

dideritanya dan selain itu dapat menumbuhkan emosi positif yang mendorong wanita percaya terhadap keyakinan dan kegiatan agama[17]. Selain itu dapat menerima bahwa yang menimpa diri mereka adalah takdir Tuhan dan hanya kepada Tuhan mereka meminta kekuatan.

Emotional Focused Coping

1. Perasaan

Perasaan partisipan pertama kali saat mengetahui bahwa dirinya terkena kanker payudara yaitu banyak sekali respon yang dikeluarkan. Perasaan yang dirasakan terlihat dari ungkapan lima partisipan bahwa adanya perasaan takut, takut dengan keadaannya saat ini, takut untuk memberitahukan kepada keluarga sehingga salah satu partisipan awal pertama kali terkena kanker payudara merahasiakan penyakitnya kepada keluarga hingga suatu saat payudara berubah menjadi lebih besar baru memberanikan diri untuk mengatakan kepada keluarga, dan takut akan kematian yang akan menghampirinya. Sedangkan tiga partisipan lainnya merasa sedih, tiga partisipan lainnya merasa kaget kenapa partisipan bisa terkena penyakit kanker payudara, salah satu partisipan merasa tidak percaya karena awal mula yang mengetahui adanya benjolan di payudaranya bukan dirinya sendiri melainkan orang lain (suami) dan satu partisipan lainnya merasa bersyukur karena dianggapnya lebih beruntung dibandingkan dengan penderita yang sudah parah. Pasien yang menderita kanker payudara akan mengalami respon yang bisa dibidang negatif, menurut Pratiwi respon negatif yang muncul pada pasien kanker payudara seperti muncul perasaan ketakutan, menjadi mudah marah, dan muncul perasaan bersalah dan putus asa [19].

2. Cara mencari informasi

Partisipan mengatakan bahwa penyakit kanker payudara merupakan penyakit yang masih awam atau belum banyak yang paham akan penyakit tersebut. Setelah terkena kanker payudara partisipan berusaha mencari informasi terkait dengan kanker payudara ataupun tentang kemoterapi. Partisipan mencari informasi terlihat dari delapan partisipan mengatakan bahwa mereka mencari tahu tentang kanker payudara dengan cara bertanya kepada dokter dan perawat, dengan bertanya sesuatu yang sedang dirasakannya saat ini, salah satu partisipan juga mengatakan bahwa mendapatkan informasi dari internet, dan satu partisipan lainnya mendapatkan informasi dari sesama penyidap kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. Menurut Zalnab pentingnya melakukan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk memberikan motivasi bagi para wanita untuk sadar dengan bahaya yang terjadi pada kanker payudara [20].

3. Informasi yang sudah didapatkan

Setelah partisipan mencari informasi kepada dokter, perawat, internet dan sesama penderita kanker payudara ada beberapa informasi yang didupatkannya. Informasi yang sudah didapatkan terbukti dari delapan partisipan sudah mengetahui tujuan dari proses kemoterapi yaitu untuk mematikan sel-sel, dua partisipan mengatakan sudah mengetahui tentang makanan yang perlu di konsumsi dan dihindari oleh penderita kanker payudara yaitu seperti daging merah, dan satu partisipan lainnya sudah mengetahui tentang bahaya dari kanker payudara yaitu bisa merusak sel-sel yang lain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sudiasta tujuan dari dilakukannya kemoterapi yaitu memberikan kesembuhan pada penderita kanker payudara walau tidak secara langsung namun melalui tahapan sehingga penderita kanker payudara sedikit demi sedikit dapat melakukan aktifitas dalam kehidupannya[21]. Sedangkan menurut Pratiwi kemoterapi adalah terapi yang dilakukan untuk pengobatan pada kanker yang berfungsi untuk membunuh sel-

sel[12]. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraini bahwa sel kanker dapat merusak jaringan yang ada di sekitarnya selain itu juga dapat menyebar ke kelenjar getah bening, pembuluh darah, seperti ke tulang, paru-paru, bahkan dapat menyebar ke otak yang dapat menyebabkan kematian[11].

4. Yang memberi dukungan

Partisipan memerlukan dukungan untuk menghadapi masalah besar ini, sebagai pengungat dirinya saat menghadapi penyakit kanker payudara dan juga untuk mempertahankan konsep diri pada partisipan. Partisipan mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya terlihat dari enam partisipan mengatakan bahwa suami merupakan orang pertama yang memberikan dukungan, lima partisipan lainnya mengatakan mendapatkan dukungan dari anak, lima partisipan lainnya mengatakan mendapatkan dukungan dari saudara, empat partisipan mengatakan bahwa mendapatkan dukungan dari teman dekat, dua partisipan lainnya mengatakan bahwa mendapatkan dukungan dari keluarga, dan dua partisipan lainnya mendapatkan dukungan dari tetangga. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh rohawati 2021 menegaskan bahwa pasien kanker payudara sangat memerlukan dukungan keluarga sebagai cara yang dilakukan untuk meningkatkan harga diri yang dapat berdampak pada mekanisme coping positif pada pasien .

5. Dukungan yang diberikan

Dukungan sangat diperlukan oleh partisipan. Dukungan yang diberikan kepada partisipan yaitu seperti memberikan semangat hidup dan memperbaiki peran diri, dan konsep diri pada partisipan. Orang-orang yang memberikan dukungan kepada partisipan dengan cara memberikan yang terbaik untuk partisipan seperti memberikan semangat jangan menyerah semua penyakit pasti ada obatnya, perhatian seperti menanyakan bagaimana keadaannya, apa yang sedang dirasakan, bagaimana hasilnya setelah melakukan kemoterapi, mengingatkan makan dan minum obat, mengingatkan untuk kemoterapi lagi, mendengarkan semua curhatan partisipan, dan memberikan dukungan materi untuk pengobatan partisipan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan menjelaskan fungsi dari caregiver keluarga yaitu merawat suatu individu yang sedang sakit dan salah satunya yaitu membawa klien ke pelayanan kesehatan[23]. Sedangkan menurut Watshon seseorang yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan mendapatkan dukungan sosial, merasa diperhatikan, mendapatkan kasih sayang, merasa berharga dapat berbagi beban, percaya diri dan menumbuhkan harapan sehingga mampu menangkal atau mengurangi stres [24].

6. Hal positif yang bisa didapatkan

Hal positif yang dapat diambil dari kejadian ini yaitu seperti yang terlihat dari ungkapan lima partisipan lebih menjaga pola makan seperti menghindari semacam bumbu masak, makanan yang akan dikonsumsi dicuci dan dimasak dengan benar, dan saran makanan yang tidak boleh dikonsumsi hindari jangan sampai dimakan, dua partisipan lainnya mengatakan lebih semangat dalam hidupnya karena penyakit kanker payudara merupakan penyakit yang mematikan maka harus menggunakan waktu sebaik mungkin untuk beribadah kepada Allah SWT, dan partisipan lainnya mengatakan dapat menurunkan berat badan tanpa diet yang dulunya menurunkan badan dengan diet tetapi belum berhasil namun dengan terkena kanker payudara bisa menurunkan berat badan tanpa melakukan diet. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi bahwa partisipan mampu mengubah kondisi pada awalnya hidup tidak bermakna menjadi lebih bermakna

[19]. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh asrori ada beberapa jenis pembagian aspek dalam berfikir positif yaitu seperti harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian yang realistis [25].

4. Kesimpulan

Gambaran mekanisme koping stres pada pasien kanker payudara pada saat kemoterapi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi menggunakan mekanisme koping yang berfokus pada masalah dan emosi. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan meneliti tentang cara pemberian teknik nonfarmakologi untuk menurunkan stress pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi.

Referensi

- [1] P. Anda, T. Adiputra, N. Putu, A. Pande, and A. Dewi, "Gambaran stadium dan jenis histopatologi kanker payudara di Subbagian Bedah Onkologi RSUP Sanglah Denpasar tahun 2015-2016," *J. Intisari Sains Medis*, vol. 9, no. 1, pp. 80–84, 2018, doi: 10.1556/ism.v9i1.165.
- [2] A. Suwarni, "Hubungan Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Ca Mamae di Puskesmas TasikMadu Karanganyar," *J. Keperawatan*, vol. 13, no. 2, 2020.
- [3] Kemenkes, *Panduan Penatalaksanaan Kanker Payudara*. 2020.
- [4] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. 2019.
- [5] D. P. Efri Widiarti, Suryani, "Strategi Koping Pada Pasien yang Baru Terdiagnosa Kanker," *J. Keperawatan*, pp. 10–27, 2018.
- [6] J. Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *J. At-Taujih*, vol. 2, no. 2, pp. 37–55, 2019.
- [7] E. Agustin, "Gambaran tingkat stres dan depresi pada penderita kanker mammae di rsud dr.moewardi surakarta," 2020.
- [8] F. Haryati *et al.*, "Hubungan body image dengan kualitas hidup pada pasien kanker payudara yang menjalankan kemoterapi The relationship between body image with quality of life in breast cancer patients doing chemotherapy," vol. 3, no. 2, pp. 54–59, 2019.
- [9] S. Syamsuddin, "Hubungan Efek Samping Kemoterapi Dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Ibnu Sina Makasar," *J. Keperawatan*, 2020.
- [10] M. Sari, N.N., & Sfafi, "Penyesuaian Psikososial Pada Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Matektomi," *J. Penelit. Psikol.*, 2021.
- [11] N. Nuraini, A., & Hartini, "PERAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK MENURUNKAN STRES PADA FAMILY CAREGIVER The Role of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)," vol. 14, no. 1, pp. 27–39, 2021.
- [12] et all Pratiwi, "Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi," *J. Pendidik. Keperawatan Indones.*, pp. 167–174, 2019.

- [13] et al Juwita, L., *Latihan Fisik Terhadap Penurunan Cancer Related Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara*, vol. 3, no. 2018. 2021.
- [14] G. Alivian, “Efektifitas Mendengarkan Murrotal Dan Doa Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis Di RSUD Wates,” *J. Psikologis*, 2019.
- [15] A. Shyndi, “Studi Fenomenologi : Mekanisme Koping Pasien Kanker Payudara Post Chemotherapy Dalam Meningkatkan Nutrisi,” 2021.
- [16] E. Natalia, “Hubungan Stress dan Penerimaan Diri terhadap Kejadian Kanker Payudara di Kalimantan Timur,” vol. 2, no. 3, pp. 1922–1929, 2021.
- [17] A. . Masykur, A.M., & Irfan, “PROSES PENERIMAAN DIRI PADA WANITA YANG MENJALANI MASTEKTOMI: INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS,” *J. Empati*, vol. 11, no. 2014, pp. 35–44, 2022.
- [18] K. Ibrahim, “Pilihan Pengobatan Pasien Kanker Payudara Masa Kemoterapi,” *J. Keperawatan Indones.*, 2018.
- [19] M. S. Pratiwi, N. L. H., & Budiani, “Kebermaknaan Hidup Survivor Kanker Payudara Setelah Mastektomi,” vol. 5, no. 1, pp. 30–37, 2019.
- [20] et al Zalnab, R. D., “Pemberdayaan Kader Melalui Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Self Awareness Skrinning Kanker Payudara Di Masa Pandemi Covid-19,” vol. 1, no. 4, pp. 547–556, 2022.
- [21] et al Sudiasta, D. G., “Gambaran Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi Selama Masa Pandemi COVID-19 Overview of the Quality of Life of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy During the COVID-19 Pandemic,” vol. 4, no. 2, 2022, doi: 10.35451/jkf.v4i2.986.
- [22] et al Rohmawati, A., “Hubungan Dukungan Dan Motivasi Keluarga Terhadap Pelaksanaan Pengobatan Kanker,” *Malahayai Heal. Student J.*, vol. 1, no. September, 2021.
- [23] et al Kurniawan, A. R., “Pengalaman Keluarga Merawat Pasien Kanker Di Kota Tanjung,” *J. Heal. Sains*, vol. 2, no. 2, pp. 135–152, 2021.
- [24] S. Watson, “Socially Transmitted Diffusion Of A Novel Behavior From Subordinate Chimpanzes,” *Am. J. Primatol.*, 2018.
- [25] Asrori, “Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner,” *J. Psikologis*, 2020.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)