
STUDI LITERATUR: MANAJEMEN KECEMASAN DENGAN *GUIDED IMAGERY* DAN MUSIK PADA PASIEN KANKER OVARIUM YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Nadiya Harlisa¹, Apri Nur Wulandari¹, Prima Daniyati Kusuma¹

¹STIKES Notokusumo Yogyakarta

INDEX

Kata kunci:

kecemasan, kanker, kemoterapi, *guided imagery*, musik

Keywords:

anxiety, cancer, chemotherapy, guided imagery, music

ABSTRAK

Background: Kanker ovarium adalah salah satu kanker alat genital pada perempuan yang dapat menyebabkan kematian tertinggi. Penatalaksanaan kanker ovarium sangat ditentukan oleh stadium, derajat diferensiasi, fertilitas dan keadaan umum penderita. Pengobatan kanker dapat menimbulkan suatu efek baik secara fisik, kehilangan nyawa, dihadapkan pada status sosial yang baru, merasa kehilangan kehidupan yang normal, dimana hal-hal tersebut menimbulkan efek pada psikologis, terutama kecemasan.

Objective: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui manajemen kecemasan dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* pada pasien kanker ovarium yang menjalani kemoterapi.

Method: Penelitian ini menggunakan desain studi kepustakaan atau literatur review. Artikel diperoleh dari proses pencarian melalui google scholar.

Result: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan Teknik relaksasi *guided imagery and music*, pasien kanker mengalami penurunan level kecemasan.

Conclusion: Penerapan *guided imagery* dan musik dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pasien kanker ovarium yang menjalani kemoterapi.

Background: *Ovarian cancer is one of the genital cancers in women that can cause the highest mortality. Management of ovarian cancer is largely determined by the stage, degree of differentiation, fertility and general condition of the patient. Cancer treatment can cause an effect both physically, losing life, being faced with a new social status, feeling the loss of a normal life, where these things have an effect on psychology, especially anxiety.*

Objective: *This study was conducted to determine the management of anxiety with Spiritual Guided Imagery and Music in ovarian cancer patients undergoing chemotherapy.*

Method: *This study uses a literature study design or literature review. Articles obtained from the search process through Google Scholar.*

Result: *Several studies have shown that after being given guided imagery and music relaxation techniques, cancer patients experience a decrease in anxiety levels.*

Conclusion: *The application of guided imagery and music can be used to reduce the anxiety of ovarian cancer patients undergoing chemotherapy.*

PENDAHULUAN

Kanker adalah salah satu penyebab kematian paling sering di belahan dunia dan merupakan hambatan utama untuk mencapai harapan hidup yang diinginkan¹.

Kanker ovarium adalah salah satu kanker alat genital pada perempuan yang dapat

menyebabkan kematian tertinggi. Pada tahun 2018 kanker ovarium menempati peringkat ke delapan dari berbagai jenis kanker lainnya yang menyebabkan kematian pada perempuan. Di tahun 2018, terdapat 295.414 kasus baru kanker ovarium dan 184.799 kematian akibat

kanker ovarium di dunia. Di Indonesia, terdapat 13.310 kasus baru dan 7.842 kematian akibat kanker ovarium².

Penatalaksanaan kanker ovarium sangat ditentukan oleh stadium, derajat diferensiasi, fertilitas dan keadaan umum penderita³. Tatalaksana kanker ovarium berupa operasi sitoreduktif, kemoterapi dan radioterapi⁴. Kemoterapi merupakan sebuah terapi untuk membunuh sel-sel kanker. Kemoterapi sangat efektif diberikan untuk mencegah terjadinya metastase sel kanker pada organ yang lain⁵.

Pengobatan kanker dapat menimbulkan suatu efek baik secara fisik, kehilangan nyawa, dihadapkan pada status sosial yang baru, merasa kehilangan kehidupan yang normal, dimana hal-hal tersebut menimbulkan efek pada psikologis, terutama kecemasan. Pasien dengan kanker ginekologi lebih tinggi tingkat kecemasannya dibandingkan dengan kanker payudara, hal ini kemungkinan dapat mengancam kemampuan wanita dalam bereproduksi yang pada hakekatnya wanita harus menjadi seorang istri dan seorang ibu⁶.

Kecemasan adalah salah satu pertimbangan keperawatan yang harus diperhatikan pada pasien yang menjalani kemoterapi. Lebih dari 30% pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung mengalami cemas

sedang dan sisanya mengalami cemas berat hingga depresi⁷. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Kecemasan yang berlebihan pada pasien kemoterapi dapat mempengaruhi motivasi pasien dalam menjalankan kemoterapi, sehingga berpengaruh terhadap program kemoterapi⁸.

Guna menunjang proses penyembuhan diperlukan tindakan agar pasien dapat menjalani kehidupannya dengan nyaman yaitu dengan memasukkan terapi komplementer kedalam intervensi keperawatan⁹. Terapi komplementer tersebut meliputi terapi *music, imagery, progressive muscle relaxation, journaling, reminiscence dan massage*¹⁰.

Guided imagery dapat menurunkan kecemasan, nyeri, insomnia dan depresi¹¹. Selain itu, terapi musik efektif dalam menghilangkan atau meringankan gejala umum kecemasan sementara di antara pasien dengan berbagai macam masalah medis, seperti: kanker, asma dan lain-lain atau perawatan medis lainnya¹².

Oleh karena itu penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah studi literature manajemen kecemasan dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* terhadap pasien

kanker ovarium yang menjalani kemoterapi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan kepustakaan atau *literature review*. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan search engine *Google Scholar*. Pencarian jurnal yaitu 9 tahun terakhir (2012-2021) dan bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, jenis tipe file berupa PDF.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur yaitu, *Effect AND Chemotherapy AND Anxiety AND Guided Imagery AND Music therapy AND Cancer Ovarian*.

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian artikel, peneliti memperoleh 1.190 artikel yang sesuai dan mengarah pada rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah yang akan digunakan sebagai studi literatur review, selanjutnya penulis melakukan pemilihan artikel yang dapat menjawab rumusan masalah tersebut, didapatkan 3 artikel.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan akibat kemoterapi

Kecemasan adalah keadaan psikologis yang disebabkan oleh adanya rasa khawatir yang terus-menerus ditimbulkan oleh adanya

inner conflict. Dampak kecemasan yang muncul pada penderita kanker adalah berupa rasa takut bahwa usianya akan singkat (berkaitan dengan *inner conflict*). Kecemasan dapat pula muncul sebagai reaksi terhadap diagnosis penyakit parah yang dideritanya. Sebagai seseorang yang awalnya merasa dirinya sehat, tiba-tiba diberitahu bahwa dirinya mengidap penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tentu saja muncul penolakan yang berupa ketidakpercayaan terhadap diagnosa¹³.

Kecemasan yang dihadapi oleh pasien kanker yang menjalani kemoterapi disebabkan oleh respon yang tidak adaptif terhadap stressor yang menjadi pencetus kecemasan yaitu diagnosis kanker dan bayang-bayang kematian yang selalu menghantui setiap saat¹⁴. Kondisi ini menyebabkan fokus perhatian hanya pada satu objek saja, ruang pemikiran menjadi sempit dan pasien tidak berdaya. Pada tingkat yang lebih tinggi pasien sudah tidak dapat mengontrol diri sendiri dan tidak dapat melakukan apa-apa lagi walaupun sudah diberi pengarahannya. Penyebab dari kecemasan yaitu perubahan status kesehatan, hospitalisasi dan ancaman terhadap kematian dan bencana¹⁵.

Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan alat ukur kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *symptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (*skala likert*) antara 0 (*No Present*) sampai dengan 4 (*severe*). Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang *valid* dan *reliable*. Skor kecemasan pasien diukur sebanyak 3 kali yaitu 1 hari dan 30 menit sebelum kemoterapi serta 1 hari setelah kemoterapi¹⁴. Tindakan non farmakologi dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan psikis dan fisik akibat kemoterapi, tindakan tersebut seperti, terapi kognitif-perilaku, meditasi *mindfulness*, relaksasi *progressiv*, imajinasi terbimbing dan terapi musik. Diantara tindakan non

farmakologi yang dianjurkan adalah terapi musik dan *guided imagery*¹⁴.

2. *Guided Imagery and Music* Untuk Menurunkan Kecemasan

a. Definisi

Guided visual imagery atau Citra visual adalah teknik terapi dimana seseorang menggunakan imajinasinya. Teknik ini digunakan untuk mengurangi efek samping dan ketidaknyamanan yaitu, pengurangan perasaan cemas dengan memperkuat keyakinan individu yang digunakan dalam membangun kendali atas suatu situasi yang berkembang sebagai akibat dan terapi yang diberikan untuk perawatan pasien kanker¹⁶.

Terapi musik adalah satu pendekatan penting yang digunakan dalam mengurangi kecemasan. Secara psikologis, musik berkontribusi pada penguatan spiritual karena mengutamakan inspirasi dan persuasi. Rentang nada, kerapatan, dan warna nada musik merangsang respons otomatis bawah sadar di otak. Musik yang tenang dan lembut merupakan alat yang berguna dalam mengurangi rasa sakit dan kecemasan. Musik memiliki kekuatan integratif,

musik dapat membantu mengakses hasil yang diinginkan dalam mengatasi kecemasan dan stres dengan lebih mudah jika disertai dengan teknik relaksasi seperti citra visual¹⁶.

Musik adalah media yang kuat dan efektif yang dapat membantu mengurangi kecemasan, rasa sakit, dan stres. *Guided imagery* membantu pasien dengan mengalihkan perhatian terkait penyakit, efek samping, pikiran negatif, emosi, dan sebaliknya memfokuskan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan. Imajinasi yang menyenangkan dapat menurunkan kecemasan dan efek samping dari perawatan, selama *guided imagery* dilakukan pasien memiliki keterbatasan waktu untuk memikirkan pikiran negatif¹⁷.

Spiritual Guided Imagery and Music (SGIM) merupakan terapi non farmakologis yang melibatkan aspek *mind-body* dan *spirit* dengan mendengarkan motivasi spiritual dan musik yang sesuai. SGIM dapat membingkai pemikiran individu penderita kanker dengan menumbuhkan suatu rasa ikhlas, syukur, dan sabar sehingga timbul suatu harapan untuk sembuh. Saat

ini aspek spiritual merupakan hal yang terus menjadi perhatian dalam perawatan pasien kanker¹⁴.

b. Efektifitas terapi Guided Imagery dan Music (GIM)

Efektifitas terapi musik dan *guided imagery* secara terpisah telah banyak dilaporkan. GIM memiliki efek fisik, psikologis, sosial dan spiritual yang dapat meningkatkan dukungan pada perawatan pasien kanker. GIM mampu meningkatkan *mood* dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Sebuah tinjauan sistematis tentang efek fisik dan psikologis dari terapi musik pada pasien kanker diketahui bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan *mood* pada pasien kanker, selain itu terapi musik juga mampu memperbaiki tekanan darah pasien, menstabilkan denyut jantung dan laju pernapasan¹⁴.

3. Pengaruh Guided Imagery and Music terhadap kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi

Terapi *Spiritual Guided Imagery and Music* (SGIM) yang diberikan pada pasien mempengaruhi kerja dari system syaraf simpatis dan system

endokrin dimana pengaruh dari kata-kata dalam rekaman menstimulasi kedua sistem tersebut untuk menghasilkan beta endorphin endogen dan menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) yang pada akhirnya dapat meningkatkan kenyamanan dan menurunkan kecemasan pasien. Terdapat variabel lain yang mempengaruhi kecemasan pada pasien kanker dengan kemoterapi yaitu potensial stressor, tingkat pendidikan, usia, proses adaptasi dan jenis kelamin¹⁴.

Guided imagery membantu pasien dengan mengalihkan perhatian terkait penyakit, efek samping, pikiran negatif, dan emosi, dan sebaliknya memfokuskan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan. Imajinasi yang menyenangkan dapat menurunkan kecemasan dan efek samping dari perawatan, selama *guided imagery* dilakukan pasien memiliki keterbatasan waktu untuk memikirkan pikiran negatif¹⁷.

Terapi musik yang dilakukan pada pasien anak dan dewasa menunjukkan bahwa dengan mendengarkan musik sebelum dilakukannya prosedur, pembedahan, atau kemoterapi dapat mengurangi kecemasan¹⁸. Musik adalah media

yang kuat dan efektif yang dapat membantu mengurangi kecemasan, rasa sakit, dan stres. Menambahkan citra visual untuk terapi relaksasi terbukti secara signifikan mengurangi kecemasan dalam satu *study non randomized* dengan ukuran sample yang kecil (N=66).

Penelitian tentang terapi *music* dan *guided visual imagery* untuk mengungkapkan efek positif dalam mengurangi kecemasan, mual dan muntah pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Hasilnya adalah tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah kemoterapi dan tingkat kecemasan pasca kemoterapi menunjukkan tingkat kecemasan yang dicapai sebelum siklus kemoterapi kedua ketika mereka berada di kelompok kontrol lebih signifikan yaitu lebih tinggi daripada yang mereka capai selama siklus ketiga ketika mereka berada di kelompok kasus. Sementara tingkat kecemasan lebih tinggi setelah siklus kemoterapi kedua, tingkat kecemasan menurun secara statistik secara signifikan setelah siklus kemoterapi ketiga selama terapi musik dan *guided visual imagery* dilaksanakan¹⁶.

Efek mendengarkan musik pada pasien dengan kanker yang menerima

kemoterapi mengalami penurunan tingkat kecemasan¹⁶. Sejumlah besar pasien dalam kelompok studi mengatakan bahwa mereka senang dengan aplikasi musik yang membuat mereka merasa santai, lega, istimewa, penting, mengalihkan perhatian mereka dari penyakit, pengobatan dan lingkungan, membantu mereka memiliki lamunan (*visual imagery*) dan membuat lingkungan lebih nyaman bagi mereka dengan menggunakan terapi musik berupa musik Turki instrumental yang lembut dan tenang. Sehingga terapi musik dan citra visual adalah pendekatan yang sangat penting dalam mengatasi stres dan efek samping yang ditimbulkan oleh pengobatan kanker¹⁶.

Penelitian tentang terapi musik dan *guided imagery* dilakukan untuk menguji efek terhadap respon terapi musik, *distress*, kecemasan dan depresi pada kanker selama rawat jalan kemoterapi. Musik yang dipilih untuk didengarkan terdiri dari genre berikut : New Age, 2000-an (dekade), kristen, jazz, 60-an/70-an, 80-an/90-an, klasik (Seni musik barat), Broadway, dan spiritual. Hasilnya menjelaskan bahwa efek dari dua intervensi berbeda secara statistik untuk tiga dari empat subskala. Untuk Skala Penilaian Diri Sesi Terapi

Musik (MTSRS), dengan kelompok musik dan citra mendapat skor lebih tinggi daripada kelompok mendengarkan musik pada kesadaran tubuh, fokus emosional, dan perlakuan khusus. Kelompok musik dan *guided imagery* mendapat skor lebih tinggi daripada kelompok mendengarkan musik. Mendengarkan musik yang disukai dan musik yang mendukung serta perumpamaan memberikan kesempatan untuk meringankan penderitaan yang terkait dengan diagnosis dan pengobatan kanker. Sementara musik dan *guided imagery* memberikan pasien kesempatan tambahan untuk mengakses sumber daya batin, mendengarkan musik mungkin lebih disukai daripada pasien yang khawatir tentang mengeksplorasi pengalaman mereka terkait dengan kanker, atau yang memiliki waktu terbatas untuk proses terapeutik yang sedang berlangsung¹⁹.

KESIMPULAN

Teknik relaksasi *guided imagery and music* dapat menurunkan kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi, terutama dengan mendengarkan genre musik yang dipilih atau disukai lebih efektif dalam mendukung perawatan dan meringankan penderitaan pada pasien

kanker yang menjalani kemoterapi sehingga memenuhi tujuan terapeutik yaitu menangani kecemasan. *Guided Imagery and Music* memiliki efek menguntungkan seperti, efektif, mudah di lakukan oleh pasien dan ekonomis sehingga direkomendasikan untuk mengurangi kecemasan pada kanker akibat kemoterapi. Dalam melakukan intervensi *guided imagery and music* ini juga perlu memperhatikan beberapa kriteria, yaitu berupa usia dan pasien yang tidak mengalami kehilangan pengelihatian dan pendengaran. SGIM merupakan kombinasi terapi yang memicu kondisi rileks atau santai yang mempengaruhi kerja dari sistem syaraf simpatis dan sistem endorphin dimana kata-kata dalam rekaman menstimulasi kedua sistem tersebut untuk menghasilkan beta endorphin endogen dan menurunkan kecemasan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harsono, A. B. 2020. Kanker Ovarium: "The Silent Killer". *Indonesian Journal Of Obstetrics & Gynecology Science*, 3(1), 1-6.
2. Globocan. 2018, 'Indonesia Fact Sheets', International Agency For Research On Cancer, [Online], Accessed On 6 Th Juni 2021, Available At: <https://gco.iarc.fr/Today/Data/Factsheets/Populations/360-Indonesia-Factsheets.Pdf>
3. Rosida, S., Sanif, R., Novaliani, A., Theodorus. 2020, Efektivitas Kemoterapi Kombinasi Paklitaksel-Karboplatin Berdasarkan Kadar Vascular Endothelial Growth Factor A (VEGF-A) Serum Pada Kanker Ovarium Tipe Epitel, Vol. 7, No. 2, Pp. 6-13.
4. Rafli, R. 2019. Tatalaksana Radioterapi Pada Kekambuhan Lokal Kanker Ovarium Clear Cell. *Health And Medical Journal*, 1(2), 44-49.
5. Kim *et al.* 2016. Depression Screening Using Daily Mental-Health Ratings From A Smartphone Application For Breast Cancer Patients. *J. Med. Internet Res.*, Vol. 18, No. 8, P. E216.
6. Wulandari, M. R. S. 2018. Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Penderita Kanker Ovarium. *Journal Center Of Research Publication In Midwifery And Nursing*, 2(2), 1-7.
7. Pratiwi, S. R., Widiyanti, E., & Solehati, T. 2017. Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 167-174.
8. Simanullang, P., & Manullang, E. 2020. Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Martha Friska Pulo Brayan Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(2), 71-79.
9. Desmaniarti, Z., & Avianti, N. 2017. Spiritual Emotional Freedom Technique Decreasing Stress On Patients With Cervical Cancer. *Jurnal Ners*, 9(1), 91-96.
10. Hidayat, N., & Ati, Y. I. 2019. Hubungan Tingkat Adaptasi Dengan Kecemasan Pasien Kemoterapi Di

- Ruang Kemoterapi Rsud Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta. MIKKI (*Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*), 8(1).
11. Sahmar, W. 2018. Penerapan Progressive Muscle Relaxation Dan Guided Imagery Dalam Mengatasi Keluhan Nyeri Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kebidanan Holistic Care*, 2(02), 148-155.
 12. Novianti, A. C., & Yudianto, A. 2021. Terapi Musik Sangat Efektif Untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder): Studi Meta-Analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 58-66.
 13. Yanti, E., Harmawati, H., Irman, V., & Dewi, R. I. S. 2021. Peningkatan Kesiapan Pasien Kanker Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Abdimas Sainika*, 3(1), 85-88.
 14. Nuwa, M. S., & Kiik, S. M. 2020. Pengaruh Spiritual Guided Imagery And Music Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 7(1), 095-106.
 15. Keliat, Budi A. 2019. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
 16. Karagozogu, S., Tekyasar, F., & Yilmaz, F. A. (2012). Effects Of Music Therapy And Guided Visual Imagery On Chemotherapy-Induced Anxiety And Nausea–Vomiting. *Journal Of Clinical Nursing*, 22(1-2), 39-50.
 17. Hermanto *et al.* 2020. Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice")*, 11(4), 334-337.
 18. Smith, *et al.* (2014). Update On Research-Based Interventions For Anxiety In Patients With Cancer. *Clinical Journal Of Oncology Nursing*, 18, 5-16.
 19. Burns, *et al.* 2018. Differences Between Supportive Music And Imagery And Music Listening During Outpatient Chemotherapy And Potential Moderators Of Treatment Effects. *Journal Of Music Therapy*, 55(1), 83-108.