

## KETRAMPILAN ADAPTASI DIRI (*SELF ADAPTATION SKILL*) DAN TINGKAT DEPRESI PENDERITA KANKER PAYUDARA

**Abdul Hanan**

Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No. 77C Malang

Email: abdulhananmolla@gmail.com

### *Self Adaptation Skill to Depression Level of Patient with Breast Cancer*

**Abstract:** *This research is experimental pre-experimental type one-pretest-posttest design, which aims to analyze the influence of self-adaptation skill to depression level of patient with breast cancer conducted at Wisnuwardhana Cancer Foundation Surabaya and Dr. Soetomo Surabaya. The sample in this study was breast cancer patients, large sample 15 to qualify the reliability of data in pre experimental studies. The sampling technique was conducted by purposive sampling on subjects that met the criteria of the study. Intake of data using the scale of early detection of depression and measurement before and after getting the treatment of self-adaptation exercises. Data analysis using Wilcoxon Signed Rank with significance level of  $p < 0,05$ . The result of research got  $p$  value = 0,003 ( $p < 0,05$ ) which means that there is influence of self adaptation exercise to depression level of patient with breast cancer.*

**Keywords:** *breast cancer, depression, adaptation*

**Abstrak:** *Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental type the one group pretest-posttest design, yang bertujuan untuk menganalisa pengaruh keterampilan adaptasi diri terhadap tingkat depresi penderita dengan kanker payudara yang dilaksanakan di Yayasan Kanker Wisnuwardhana Surabaya dan RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Sampel pada penelitian ini adalah pasien kanker payudara, besar sampel 15, untuk memenuhi syarat reliabilitas data dalam penelitian pra eksperimental. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling pada subyek yang memenuhi kriteria penelitian. Pengambilan data menggunakan skala deteksi dini depresi dan dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan latihan adaptasi diri. Analisa data menggunakan Wilcoxon Signed Rank dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian didapatkan nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya bahwa ada pengaruh latihan adaptasi diri terhadap tingkat depresi pasien dengan kanker payudara.*

**Kata kunci:** *kanker payudara, depresi, adaptasi*

## PENDAHULUAN

Kanker merupakan masalah kesehatan dari banyak negara di dunia dan termasuk penyakit yang menjadi perhatian serius pada bidang kesehatan atau kedokteran. Hal ini disebabkan karena jumlah korban yang terus meningkat dari tahun ke tahun dan belum ditemukan cara efektif untuk pengobatannya. Di Indonesia, tiap tahun diperkirakan terdapat 100 penderita baru per 100.000 penduduk. Ini berarti dari jumlah 237 juta penduduk, ada sekitar 237.000 penderita kanker baru setiap tahunnya (Risksda, 2012). Dengan jumlah yang begitu besar maka perhatian medis lebih terfokus pada pengobatan secara

fisik, meskipun resiko kematian penderita kanker tidak juga menurun.

Ketika dokter mendiagnosis pasien menderita kanker, umumnya reaksi pertama seseorang adalah kaget, tak bisa menerima fakta itu, patah semangat, depresi dan kematian seakan sudah terbayang di depan mata. Namun, setelah melewati fase tersebut, tak sedikit orang yang berhasil membangun semangat hidup dan berjuang melawan kanker. Fenomena tersebut membuat pasien yang terdiagnosa kanker mengalami shock dan semakin memperburuk kondisi fisiknya. Ada reaksi enggan menjalani terapi, menarik diri, putus asa hingga depresi. Keadaan demikian

menunjukkan bahwa penderita mengalami *mall adaptation* terhadap penyakitnya. Sehingga dibutuhkan penanganan agar penderita bisa bersikap lebih positif menghadapi penyakitnya, mampu membangun kembali semangat hidup dan berjuang melawan kanker.

Masalah keganasan kanker payudara menjadi *image* yang menakutkan. Ketika seseorang didiagnosa mengidap penyakit kanker payudara, maka respon pertama pada umumnya adalah penolakan yang berlanjut pada tahap depresi. Perhatian di bidang ilmu kedokteran dan ilmu keperawatan masih sekitar penanganan terhadap masalah fisiologis penderita namun kurang memperhatikan faktor psikologis penderita. Salah satu upaya stimulasi untuk menurunkan tingkat depresi adalah mengadaptasi keadaan sakit. Sehingga penderita menerima keadaan sakitnya melalui keterampilan adaptasi diri.

Upaya keterampilan adaptasi diri dapat berupa model pelatihan keterampilan mengeksplorasi kemampuan diri sesuai bakatnya, yang meliputi aneka ragam prakarya dan seni, serta *adaptation* yang berbentuk pelatihan eksplorasi keterampilan sesuai bakat penderita, diharapkan melalui kemampuan beradaptasi dapat memberikan dorongan pada penderita dengan keganasan kanker payudara sehingga bisa mengadaptasi keadaan sakit secara positif dalam rentang kehidupannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self adaptation skill* terhadap tingkat depresi penderita dengan keganasan kanker payudara

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental *type the one group pretest-posttest design*, yang bertujuan mengungkapkan pengaruh antar variabel, dimana variabel independen dan variabel dependen diukur pada satu saat. Pada penelitian ini akan digunakan studi

pra eksperimental untuk menganalisa pengaruh keterampilan adaptasi diri terhadap tingkat depresi penderita dengan kanker payudara.

Penelitian ini dilakukan di yayasan kanker Wisnuwardana Surabaya dan RSUD dr Soetomo Surabaya, yang dalam pelaksanaan dilakukan pelatihan keterampilan adaptasi diri melalui seni dan prakarya sesuai bakat dan minat responden.

Pada penelitian ini populasinya infinit yaitu tidak diketahui secara pasti jumlahnya. Populasi dalam penelitian ini adalah responden dengan kanker payudara. Sampel pada penelitian ini adalah klien dengan kanker payudara yang tergabung dalam yayasan kanker Wisnuwardana Surabaya dan mendapat layanan pengobatan di Poli Kanker RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Besar sampel sebanyak 15. untuk memenuhi syarat releabilitas data dalam penelitian pra eksperimental.

Pengambilan sampel dilakukan secara *non probability sampling* yaitu dengan menggunakan *purposive sampling* yang merupakan teknik pemilihan sampel dengan menetapkan subyek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah pasien yang diperlukan terpenuhi.

Pada tahapan ini, analisa data yang dipakai adalah *non parametrik* karena variabel terikat tingkat depresi dan variabel bebas keterampilan adaptasi berskala *ordinal*, menggunakan bantuan komputer dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  Untuk pengujian hipotesis yaitu menganalisa pengaruh keterampilan adaptasi terhadap tingkat depresi digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk variabel tingkat depresi sebelum dan sesudah diberi perlakuan keterampilan adaptasi sesuai minat dan bakat (RMIB).

## HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh menggunakan statistika deskriptif dari pekerjaan responden yaitu rata-rata responden pada penelitian ini adalah ibu

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden Kanker Payudara**

Tingkat Pendidikan	n	%
SD	1	4
SLTP	3	21
SLTA	11	75
Jumlah	15	100

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stadium Kanker Payudara**

Stadium	n	%
Stadium I	6	40
Stadium II	9	60
Stadium III	0	0
Stadium IV	0	0
Jumlah	15	100

rumah tangga dan sebagian bekerja swasta, berpendidikan mayoritas SLTA (Tabel 1), sebagian besar berada pada stadium II kanker payudara.

Hasil uji statistik pengaruh *self adaptation skill* atau ketrampilan adaptasi diri terhadap tingkat depresi penderita dengan keganasan kanker payudara pada Tabel 3 dan pada Tabel 4 menunjukkan tingkat depresi sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberi perlakuan (*post-test*) pada responden, hasil penilaian menunjukkan frekuensi tertinggi pada tingkat depresi *pre-test* (43%) depresi sedang dan terendah pada tingkat depresi ringan (18%), dan hasil penilaian *post-test* menunjukkan frekuensi tertinggi pada tingkat depresi ringan (40%), dan frekuensi terendah pada tingkat depresi berat (21%). Dari penilaian hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk variabel tingkat depresi sebelum dan sesudah diberi perlakuan keterampilan adaptasi didapatkan nilai  $p=0,003$  ( $p<0.05$ ).

**Tabel 3. Tingkat Depresi Responden Sebelum Diberi Perlakuan**

Tingkat Depresi	n	%
Ringan	3	18
Sedang	7	43
Berat	5	39
Jumlah	15	100

**Tabel 4. Tingkat Depresi Responden Setelah Diberi Perlakuan**

Tingkat Depresi	n	%
Ringan	6	40
Sedang	5	39
Berat	4	21
Jumlah	15	21

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi sebelum mendapat perlakuan ketrampilan adaptasi diri. Berdasarkan Usia responden didapatkan hasil penelitian bahwa usia termuda 26 tahun dan usia tertua 48 tahun, menurut Otto (2003) dalam Hartati (2008) usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi depresi pada pasien kanker. Hal ini sesuai dengan penelitian Hartati (2008) di Poli Bedah Onkologi Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan dalam penelitiannya didapatkan bahwa mayoritas penderita kanker payudara berusia 34-51 tahun sebanyak 23 responden (69,7%), namun hal ini bertentangan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Kardinah (2007) bahwa umumnya penderita kanker payudara berusia 48 tahun dan menurut laporan WHO pada tahun 2000 menunjukkan bahwa penderita kanker payudara juga diderita kebanyakan (78%) pada wanita diatas usia 50 tahun dan hanya 6% saja terjadi pada mereka yang berusia 40 tahun

sementara sisanya terjadi pada usia diatas 30 tahun.

Hasil penelitian yang sebelumnya tidak ditemukan wanita usia 26 tahun yang terdiagnosis menderita kanker payudara, namun pada penelitian ini telah ditemukan wanita yang terdiagnosis kanker payudara berusia 26 tahun. Hal ini disebabkan oleh faktor genetik dan faktor gaya hidup yang tidak sehat. Faktor gaya hidup yang kurang sehat seperti makan-makanan yang siap saji atau instan dan kurang berolahraga menimbulkan kecenderungan indeks masa tubuh meningkat dan mengakibatkan obesitas sebagaimana dikemukakan Widha (2014) menyatakan bahwa rata-rata indeks massa tubuh pasien kanker payudara sebesar 25.440 yang angka tersebut termasuk dalam kategori obesitas I.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa keseluruhan responden 100% didapatkan 75% berpendidikan tamat SLTA, 21% responden tamat SMP dan 4% responden tamat SD. Dari hasil penelitian yang dilakukan Yohana dkk (2010), tidak ada perbedaan status *psikologis* berdasarkan tingkat pendidikan pasien kanker payudara. Menurut Gupta (1999) dalam Yohana dkk (2010) berpendapat bahwa tidak ada perbedaan tingkat depresi berdasarkan tingkat pendidikan pada wanita yang memiliki bermacam-macam simptom payudara. Menurut peneliti dari hasil penelitian yang sebelumnya tidak ditemukan perbedaan status *psikologis* berdasarkan tingkat pendidikan responden. Hal ini dikarenakan meskipun responden berpendidikan tinggi tetap saja mengalami depresi.

Hasil penelitian diperoleh pada 15 responden didapat sebagian besar responden berada pada stadium II (60%). Sebanyak 6 responden dengan stadium I (40%). Menurut Firmaneni (2008) dalam Herien (2010) data yang diperoleh dari bagian rekam medik RSUP Dr. M. Djamil Padang menunjukkan jumlah penderita baru kanker payudara yang dirawat inap di Irna Bedah pada tahun 2005-2006

mengalami peningkatan yaitu dari 58 kasus menjadi 88 kasus, sedangkan populasi penderita kanker payudara pertama kali terdiagnosa pada stadium lanjut pada tahun 2006 adalah 204 orang. Penelitian Widha (2014) mengemukakan bahwa kasus kanker payudara pada perempuan di RSUD Dr. Soetomo Surabaya juga terus meningkat pada tahun 2009 pasien kanker payudara sebanyak 496 kasus, sempat menurun pada tahun 2010 sebanyak 385 kasus, meningkat kembali tahun 2011 menjadi 526 kasus dan sebanyak 544 kasus pada tahun 2012. Kanker payudara merupakan penyakit dengan kasus paling banyak dibandingkan dengan 15 jenis kanker yang lain di RSUD Dr. Soetomo Surabaya

Menurut peneliti, berdasarkan hasil penelitian yang sebelumnya responden berada pada stadium lanjut, namun dalam penelitian ini responden lebih banyak pada stadium II dan sebagian berada pada stadium I, hal ini dikarenakan mereka mengalami menstruasi pertama (*menarche*) yang usianya kurang dari 12 tahun, riwayat keluarga ada yang menderita kanker payudara, mengalami infeksi, trauma atau tumor jinak payudara, dan hal ini juga didukung oleh peran serta Yayasan Kanker dalam program deteksi dini kanker sehingga lebih terantisipasi penemuan kasus dini kanker dimasyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan semua responden memiliki masalah depresi yang bervariasi. Didapat dari hasil penelitian 43% mengalami depresi sedang, 39% mengalami depresi berat dan 18% mengalami depresi ringan. Dari hasil penelitian yang dilakukan Hartati (2008), diketahui bahwa respon *psikologis* dari 33 orang responden wanita yang menderita kanker payudara dengan 3 kategori depresi yaitu ringan, sedang dan berat diperoleh data bahwa sebagian besar mereka mengalami depresi sedang yakni sebanyak 14 responden (42,4%), dan sebagian lagi mereka menunjukkan depresi berat yaitu sebanyak 10 responden (30,3%), serta depresi ringan hanya 9 responden (27,3%).

Menurut peneliti sebagian besar responden mengalami depresi sedang, hal ini didukung dengan observasi peneliti bahwa responden yang mengalami depresi sedang mengalami penurunan kemauan dan kemampuannya, kehilangan semangat hidupnya dan cenderung menarik diri dari lingkungan dan putus asa. Kanker payudara dengan kejadian tinggi dan tingkat kematian yang tinggi pula, menghasilkan masalah depresi pada wanita (Kilic, 2009) dalam Dastan dan Buzlu (2011).

Tingkat depresi sesudah mendapat perlakuan ketrampilan adaptasi diri, berdasarkan hasil penelitian yang didapat, terdapat penurunan tingkat depresi yang semula dari 43% mengalami depresi sedang menurun menjadi 39% mengalami depresi sedang, dan yang mengalami depresi berat sebesar 39 % menurun sebesar 21%, namun yang didapat pada depresi ringan masih sebesar 40%, sehingga dapat digambarkan menurut peneliti dari hasil pengukuran skala depresi yang didapat sebelum dan sesudah mendapat perlakuan bahwa seluruh responden mengalami depresi sebagaimana dikemukakan oleh Kilic (2009) dalam Dastan dan Buzlu (2011) bahwa kanker payudara dengan kejadian yang semakin meningkat dan tingkat kematian yang tinggi menghasilkan masalah depresi pada wanita.

hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi pada responden kanker payudara yaitu mengalami penurunan pada tingkat depresi yang lebih ringan, dan tidak didapatkan responden yang tidak mengalami depresi yang artinya seluruh responden mengalami depresi hal ini merupakan suatu dampak psikologis dan hospitalisasi setiap penderita yang mengalami masalah penyakit yang apalagi respons sosial masyarakat terhadap penyakit kanker yang masih menunjukkan anggapan bahwa penyakit ini menimbulkan ancaman kematian.

Penurunan tingkat depresi pada responden merupakan suatu upaya yang optimal setelah

memahami cara penanganan depresi akibat respon maladaptif terhadap penyakit yang diderita melalui latihan ketrampilan adaptasi diri (*self adaptation skill*), responden yang mengalami penurunan depresi menunjukkan perilaku yang kooperatif, eksplorasi diri dari rasa putus asa akibat sakit yang diderita dengan mengemukakan perasaannya secara verbal yang dikemukakan dalam proses komunikasi informasi dan edukasi penyakit kanker payudara, dan melalui latihan yang dilakukan sesuai minat bakat responden dapat memberikan semangat, kemauan dan kemampuan yang meningkat, dan lebih menciptakan suasana bahagia (*happines*) dalam ketahanan diri dan penyesuaian diri atau adaptif pada kondisi sehat sakit yang dirasakan, adaptif pada program pengobatan yang diberikan dan diharapkan lebih adaptif terhadap kelangsungan rentang kehidupannya.

Pengaruh ketrampilan adaptasi diri (*self-adaptation skill*) terhadap tingkat depresi. Didapatkan dari hasil penilaian uji *wilcoxon Signed Rank pre-test* dan *post-test* didapatkan nilai  $p= 0.003$  ( $p < 0,05$ ), dari hasil analisa penelitian didapatkan adanya perbedaan tingkat depresi pada responden dengan kanker payudara *pre-test* dan *post-test*, dengan demikian maka latihan adaptasi diri (*self-adaptation skill*) berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi, oleh karenanya maka perlu pada penderita kanker untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dirinya dalam upaya penyesuaian diri atau adaptasi pada kondisi sakit yang dirasakan, adaptasi pada program pengobatan yang diberikan dan diharapkan lebih adaptasi terhadap kelangsungan rentang kehidupannya. Sebagaimana dikemukakan oleh Roy dalam Model Adaptasi Roy yang menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk biopsikososial sebagai satu kesatuan yang utuh. Dalam memenuhi kebutuhannya, manusia selalu dihadapkan berbagai persoalan yang kompleks, sehingga dituntut untuk melakukan adaptasi.

Penggunaan coping atau mekanisme pertahanan diri yaitu berespon melakukan peran dan fungsi secara optimal untuk memelihara integritas diri dari keadaan rentang sehat sakit dari keadaan lingkungan sekitarnya dan dalam kelangsungan hidupnya.

## PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh ketrampilan adaptasi diri (*self adaptation skill*) terhadap tingkat depresi pada pasien dengan kanker payudara. Sebagai saran bahwa pasien kanker payudara diharapkan memiliki kemampuan yang kuat untuk menurunkan atau menghilangkan gangguan depresi dan pandangan yang salah terhadap penyakit yang sedang dialami dengan cara menambah pengetahuan melalui mengikuti dengan seksama program komunikasi informasi dan edukasi (KIE) kanker payudara yang dilaksanakan di Yayasan Kanker serta program penyuluhan dan KIE kanker payudara yang dilaksanakan di Poli Onkologi Satu Atap RSUD dr Soetomo Surabaya. Serta dalam ketahanan kelangsungan kehidupannya senantiasa dapat beradaptasi dan aktif dalam kehidupan bersosial masyarakat dengan menerapkan kemampuan ketrampilan dirinya sesuai minat dan bakatnya.

Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan diharapkan mampu meningkatkan pelayanan, terutama dalam mengatasi masalah depresi pada pasien kanker pada umumnya dan kanker payudara pada khususnya melalui pendekatan individu dalam bentuk KIE, penyuluhan, konseling, dan melalui latihan ketrampilan adaptasi diri, dan dapat dilaksanakan dalam pelayanan secara umum melalui program *Consultation Liaison Mental Health Nursing* (CLMHN) di institusi pelayanan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Dastan dan Buzlu. (2011). *Depression and Anxiety Levels in Early Stage Turkish*

*Breast Cancer Patients And Related Factors*. [http://www.apocp.org/cancer.download/Volume12\\_No1/137-41%20c%2012.10%20Nihal%20BOSTANCI%20DA\\_TAN.pdf](http://www.apocp.org/cancer.download/Volume12_No1/137-41%20c%2012.10%20Nihal%20BOSTANCI%20DA_TAN.pdf).

Hartati. (2008). *Konsep Diri dan Kecemasan Wanita Penderita Kanker Payudara Di Poli Bedah Onkologi Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. <http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/1148/1/10506182.pdf>.

Herien, Y. (2010). *Hubungan Berbagai Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Penderita Kanker Payudara Di Irna Bedah RSUD Dr. Adnaan WD Payakumbuh*.

Kardinah. (2007). *Pelibatan Masyarakat Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara*. <http://www.yappika.or.id/kes1.html>

Phillips, K. D. (2010). *Adaptation Model*. In A. M. Tomey, & M. R. Alligood, *Nursing Theorist and Their Work* (pp. 335-337). Mosby: Elsevier.

Yohana dkk. 2010. *Hubungan Antara Pemberian Radioterapi Dengan Terjadinya Distress, Anxiety, Dan Depresi Pada Penderita Kanker Payudara*. <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CC0QFjAC&url=http%3A%2F%2Fjurnal.ugm.ac.id%2Fbk%2Farticle%2Fview%2F3475%2F3002&ei=0pm6U4qbO4iKuT6k4C4Dw&usq=A FQjCNF7jGAoijbodaPbIre7PzemUgPoaA>.

Widha G.A. (2014). *Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Pemberian Kemoterapi Pada Pasien Penderita Kanker Payudara Dengan Menggunakan Regresi Logistik Ordinal*. *Jurnal Kesehatan Volume 1 Nomer 2*. Surabaya