

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global, kanker serviks merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada wanita dan tetap menjadi penyebab kematian tertinggi di banyak negara berkembang. *World Health Organization* (2020) melaporkan bahwa kanker serviks menempati urutan keempat kanker tersering pada perempuan secara global dengan lebih dari 604.000 kasus baru dan 342.000 kematian setiap tahunnya. Angka ini menunjukkan bahwa beban kanker serviks masih sangat tinggi, terutama di negara dengan akses deteksi dini yang rendah. Selain berdampak pada mortalitas, kanker serviks juga menimbulkan beban emosional dan psikologis yang signifikan, terutama kecemasan yang muncul selama proses diagnosis dan pengobatan (WHO, 2020).

Di tingkat nasional, kanker serviks merupakan kanker nomor dua terbanyak pada perempuan di Indonesia setelah kanker payudara. Berdasarkan data Globocan (2021), tercatat 36.633 kasus baru kanker serviks dengan angka kematian mencapai 21.003 jiwa pada tahun tersebut. Peningkatan kasus ini dipengaruhi oleh rendahnya cakupan skrining IVA dan pap smear, serta keterlambatan penyediaan layanan deteksi dini. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada pengelolaan kanker secara klinis, tetapi juga menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, ketakutan terhadap pengobatan, dan stres emosional pada pasien (Oktarini & Prima, 2021).

Situasi serupa juga ditemukan di Provinsi Riau. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2023), kanker serviks termasuk dalam lima besar penyakit keganasan yang dirawat di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat lanjut, termasuk di RSUD Arifin Achmad sebagai rumah sakit rujukan provinsi. Banyak pasien yang datang pada stadium lanjut karena minimnya deteksi dini, sehingga tingkat kecemasan yang dialami menjadi lebih tinggi akibat rasa takut terhadap hasil pemeriksaan, prosedur pengobatan, serta prognosis penyakit (Dinas Kesehatan Riau, 2023).

Kecemasan sendiri merupakan respon psikofisiologis yang umum terjadi pada pasien kanker. Kecemasan dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik

yang memicu peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, gangguan tidur, hingga penurunan kualitas hidup. Pada pasien kanker serviks, kecemasan sering muncul sebelum menjalani prosedur medis seperti biopsi, kemoterapi, radioterapi, atau tindakan pembedahan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada meningkatnya nyeri, ketidakpatuhan terhadap terapi, serta memperburuk kondisi fisik dan mental pasien (Setyowati et al., 2021).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Walaupun terapi farmakologis seperti obat anxiolytic dapat memberikan efek cepat, namun penggunaannya sering menimbulkan efek samping seperti sedasi, ketergantungan, dan gangguan fungsi organ tertentu. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis banyak direkomendasikan dalam pelayanan keperawatan untuk mengurangi kecemasan secara aman dan efektif. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah terapi napas dalam (Nurhayati, 2021).

Terapi napas dalam (deep breathing exercise) merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan menarik napas perlahan melalui diafragma, menahan napas beberapa detik, dan menghembuskan napas secara lambat. Secara fisiologis, teknik ini bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan menurunkan ketegangan otot, menurunkan denyut jantung, meningkatkan oksigenasi, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Aktivasi parasimpatis ini menghasilkan kondisi relaksasi sehingga kecemasan dapat berkurang secara signifikan (Altifani, 2025).

Efektivitas terapi napas dalam telah dibuktikan melalui beberapa penelitian. Sulastri (2022) melaporkan bahwa latihan napas dalam selama 10–15 menit mampu menurunkan tingkat kecemasan sebesar 35–45% pada pasien preoperatif. Penelitian lain oleh Rahmawati & Nurhayati (2023) menunjukkan bahwa pemberian terapi napas dalam sebanyak lima kali sehari selama dua hari terbukti menurunkan skor kecemasan secara signifikan pada pasien rawat inap. Kedua penelitian ini menegaskan bahwa terapi napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam berbagai setting klinis.