PENGARUH PEMBERIAN MUSIK NEW AGE DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI

A. PENDAHULUAN

Kanker merupakan suatu kondisi ketika sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali serta mengancam nyawa individu penderitanya (Baradero, 2008). Agar tetap sehat, sel-sel dalam tubuh manusia terus membelah untuk menghasilkan lebih banyak sel. Namun ketika sel-sel tersebut tetap membelah meskipun semua kebutuhan sel dalam tubuh manusia telah terpenuhi, maka akan tumbuh banyak sel-sel baru yang tidak diperlukan. Sel-sel yang tidak diperlukan tersebut akan membentuk suatu massa dari jaringan yang disebut tumor, dan jaringan tumor yang bersifat ganas inilah yang disebut dengan kanker (*National Institute of Health [NIH]*, 2000, dalam Pasiali 2010 hal 3). WHO menyebutkan pada tahun 2004 angka kematian akibat kanker diperkirakan mencapai 7 juta orang, dua kali lebih banyak dari angka kematian yang disebabkan oleh HIV/AIDS. Bahkan UICC (*Union Internationale Contre le Cancer*) memperkirakan jumlah penderita kanker di negara berkembang pada tahun 2020 bisa mencapai 10 juta orang dengan 16 kasus baru setiap tahunnya. Apalagi penyakit kanker bisa menyerang siapa saja, tidak mengenal kelas sosial ekonomi, jenis kelamin dan usia penderita. Angka kematian akibat penyakit kanker diperkirakan juga akan terus bertambah, karena kecenderungan pasien memulai pengobatan penyakit kankernya ketika pasien sudah ada pada stadium lanjut (Luwina, 2006).

Berdasarkan data dari GLOBOCAN, International Agency for Research on Cancer (IARC), diketahui bahwa pada tahun 2012 terdapat 14.067.894 dan 8.201.575 kematian akibat kanker di seluruh dunia. Sedangkan kanker payudara adalah kanker yang paling umum kedua di dunia dan merupakan kanker yang paling sering diantara perempuan dengan perkiraan 1,67 juta kasus kanker baru yang didiagnosis pada tahun 2012 (25% dari semua kanker). Menurut*Patological Based Registration* atau berdasarkan pencatatan pemeriksaan jaringan pada tahun 2005, kanker payudara di Indonesia diperkirakan memiliki angka kejadian minimal 20.000 kasus baru per tahun, dengan kenyataan 50% kasus baru ditemukan dalam keadaan stadium lanjut. Sebagai

perbandingan, angka kejadian kanker payudara di Amerika Serikat, dari 100 ribu wanita didapatkan 92 menderita kanker payudara per tahun. Dengan angka kematian 27 orang dari 100 ribu penderita atau 18% dari kematian yang dijumpai pada wanita (Soenardi, 2006). Penyebab langsung kanker payudara hingga saat ini belum diketahui, namun hasil penelitian Simanjutak dalam Hawari (2004) bahwa ternyata banyak faktor resiko yang menyebabkan terjadinya kanker payudara, diantaranya yaitu ; wanita yang berumur 25 tahun keatas, wanita yang tidak menikah, tidak memiliki anak, wanita yang memiliki anak setelah usia 35 tahun, pernah mengalami penyinaran/radiasi, keluarga yang memiliki riwayat penyakit serupa, periode menstruasi yang lebih lama (menstruasi pertama lebih awal atau menopause lebih lambat), serta faktor hormonal (baik estrogen maupun androgen) dan masih banyak faktor-faktor lain yang terkait dengan gaya hidup wanita tersebut.

Menurut Tjahjadi (2003), kanker payudara (*Carcinoma Mamae)* adalah suatu penyakit neoplasma yang ganas. Kanker payudara ini merupakan penyakit yang dapat dialami wanita di seluruh dunia, dan tetap merupakan masalah yang menimbulkan kesengsaraan dan kematian pada manusia. Menurut Nurachmah (1999), kanker payudara merupakan penyakit yang dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan manusia. Setiap jenis pengobatan terhadap penyakit ini dapat menimbulkan masalah-malsah fisiologis, psikologis, dan sosial pada klien. Perubahan citra tubuh akibat perubahan fisik yang menyertai pengobatan telah ditemukan menjadi respon psikologis yang amat menekan bagi pengidap kanker payudara. Kondisi ini telah membuat para wanita tersebut mengalami kecemasan terhadap proses pengobatan (Hartati, 2008). Baradero (2008) mengatakan bahwa salah satu stressor yang dialami oleh penderita kanker yaitu rasa frustasi yang diakibatkan oleh efek-efek samping dari pengobatan kanker.

Pasien kanker payudara pada stadium tertentu harus menjalani pengobatan menggunakan metode kemoterapi supaya sel-sel kanker tidak kembali menyebar. Kemoterapi adalah proses pengobatan yang dilakukan dengan menggunakan berbagai jenis obat-obatan tertentu dengan tujuan untuk membunuh atau memperlambat pertumbuhan sel-sel kanker hingga ke akarnya, bahkan sampai ke lokasi-lokasi yang tidak terjangkau oleh pisau bedah serta memperkecil ukuran kanker pada daerah yang diserang, yang pada akhirnya bertujuan untuk memusnahkan kanker atau membatasi perkembangan penyakit serta menghilangkan gejala-gejalanya. Pengobatan dengan kemoterapi ini telah dilakukan sejak tahun 1950-an dan biasanya dilakukan sebelum atau sesudah pembedahan. Namun demikian kemoterapi ini memberikan efek samping pada

pasien yang menjalaninya antara lain : lemas, mual dan muntah, gangguan pencernaan, sariawan, rambut rontok, mati rasa pada jari tangan atau kelemahan pada otot kaki, perdarahan, kulit menjadi kering dan berubah warna serta menurunkan nafsu seks dan kesuburan (http://unordinary-world.blogspot.com).

Hartati (2008) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa efek samping yang mungkin timbul dari kemoterapi adalah rambut rontok, mual, diare, berat badan menurun, mulut kering dan mandul. Kondisi demikian ini menyebabkan meningkatnya kecemasan pada pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi. Smeth (1994, hal 60) mengatakan bahwa ada hubungan yang erat antara kesehatan fisik, mental dan sosial dalam diri setiap manusia. Apabila individu mengalami gangguan atau sakit secara fisik, maka akan berpengaruh pula pada kesehatan dan kesejahteraannya secara psikologis. Mendapatkan diagnosa menderita kanker saja sudah merupakan stressor bagi individu, ditambah lagi harus menjalani pengobatan dengan menggunakan kemoterapi yang mengakibatkan rasa nyeri dan perubahan-perubahan pada beberapa bagian tubuh. Keadaan yang demikian mengakibatkan kecemasan meningkat pada saat pasien tersebut harus kembali menjalani proses kemoterapi. Kekhawatiran terhadap efek samping dari kemoterapi, membuat kondisi pasien menjadi tegang, gelisah dan kecemasan meningkat saat akan menjalani proses kemoterapi sehingga dapat menghambat proses jalannya pengobatan menggunakan metode kemoterapi ini. Berdasarkan interview dengan dua orang penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi (September-November 2010) yang bernama Ibu ID dan YR, mereka menyatakan pada saat menjalani kemoterapi untuk pertama kali berjalan lancar dan tidak ada kendala baik secara medis, fisiologis maupun psikologis. Kemoterapi dilaksanakan setelah dirinya mendapatkan diagnosa menderita kanker payudara pada stadium lanjut. Ibu ID mengatakan bahwa pada saat akan menjalani kemoterapi untuk pertama kalinya, dirinya masih dalam kondisi tenang dan relaks karena yakin bahwa kemoterapi merupakan salah satu cara untuk mengobati kanker yang dialaminya. Namun setelah proses kemoterapi selesai, Subjek mengalami rasa mual, muntah, sariawan di permukaan lidah dan pencernaan terganggu selama tiga hari pertama. Setelah itu kondisi ID berangsur-angsur membaik dan mulai beraktivitas seperti biasa. Tetapi satu minggu menjelang proses kemoterapi yang kedua, ID mulai gelisah, sering keluar keringat dingin, kembali mengalami mual yang berlebihan dan mengalami mimpi buruk yang berakibat pada insomnia dalam dua hari terakhir menjelang kemoterapi.

Pada YR juga mengalami kondisi yang sama pada saat akan menjalani proses kemoterapi untuk ketiga kalinya. YR mengatakan bahwa efek samping yang dirasakan setelah kemoterapi membuatnya cemas dan tidak nyaman karena terganggu secara fisik. Bahkan YR ini selalu merasakan jantung berdebar lebih kencang sehari menjelang kemoterapi kedua dan ketiga yang mengakibatkan tekanan darahnya naik pada saat akan menjalani kemoterapi, sehingga menghambat jalannya pengobatan karena harus menunggu tekanan darahnya stabil terlebih dahulu. Pada Subjek pertama, kecemasan yang meningkat menjelang kemoterapi membuat tenaga medis kesulitan mencari pembuluh darah Subjek untuk memasang infus sehingga harus mencoba memasukkan jarum infus selama beberapa kali.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan takut, gelisah, khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis (Mansjoer, 2005). Selain itu Hawari (2004) juga menegaskan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang ditandai dengan rasa ketakutan, atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Kecemasan yang dialami seseorang mengarah pada objek tertentu. Objek yang dimaksud bisa berupa benda tetapi bisa juga berupa situasi. Dalam hal ini, pederita kanker yang mengalami kecemasan yang mengarah pada sebuah situasi yaitu kemoterapi. Hawari mengatakan bahwa keluhan atau tanda dan gejala kecemasan yang ditujukan atau dikemukakan oleh seseorang sangat bervariasi, tergantung dari beratnya kecemasan yang dirasakan oleh individu tersebut. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain: cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan-keluhan somatik misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdeging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.

Greenberg (dalam Sugiarto, 2012) menjelaskan neurofisiologi kecemasan adalah sebagai berikut: respon sistem saraf otonom terhadap rasa takut dan kecemasan menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh yang termasuk dalam mekanisme pertahanan diri. Secara fisiologi situasi stress akan mengaktifkan hipotalamus, yang selanjutnya akan mengaktifkan dua jalur utama stress, yaitu sistem endokrin (korteks adrenal) dan sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis). Untuk mengaktifkan sistem endokrin, setelah hipotalamus menerima stimulus stres atau kecemasan, bagian

anterior hipotalamus akan melepaskan Corticotrophin Releasing Hormone (CRH), yang akan menginstruksikan kelenjar hipofisis bagian anterior untuk mensekresikan Adrenocorticotropin Hormone (ACTH). Dengan disekresikannya hormon ACTH ke dalam darah maka hormon ini akan mengaktifkan zona fasikulata korteks adrenal untuk mensekresikan hormon glukortikoid yaitu kortisol. Hormon kortisol ini juga berperanan dalam proses umpan balik negatif yang dihantarkan ke hipotalamus dan kemudian sinyal diteruskan ke amigdala untuk memperkuat pengaruh stress terhadap emosi seseorang. Selain itu, umpan balik negatif ini akan merangsang hipotalamus bagian anterior untuk melepaskan hormon Thirotropic Releasing Hormone (TRH) dan akan menginstruksikan kelenjar hipofisis anterior untuk melepaskan Thirotropic Hormone (TTH). TTH ini akan menstimulasi kelenjar tiroid untuk mensekresikan hormon tiroksin yang mengakibatkan 13 perubahan tekanan darah, frekuensi nadi, peningkatan Basal Metabolic Rate (BMR), peningkatan asam lemak bebas, dan juga peningkatan kecemasan. Mekanisme kedua dari stres yaitu melalui jalur sistem saraf otonom. Setelah stimulus diterima oleh hipotalamus, maka hipotalamus langsung mengaktifkan sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Aktivasi sistem saraf simpatis akan mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi jantung, dilatasi ateri koronaria, dilatasi pupil, dilatasi bronkus, meningkatkan kekuatan otot rangka, melepaskan glukosa melalui hati dan meningkatkan aktivasi mental. Perangsangan saraf simpatis juga mengakibatkan aktivasi dari medula adrenalis sehingga menyebabkan pelepasan sejumlah besar epineprin dan norepinefrin ke dalam darah, untuk kemudian kedua hormon ini dibawa oleh darah ke semua jaringan tubuh. Epinefrin dan norepinefrin akan berikatan dengan reseptor β1 dan α1 adrenergik dan memperkuat respon simpatis untuk meningkatkan tekanan darah dan frekuensi nadi. Aktivasi saraf parasimpatis akan mengakibatkan terlepasnya asetilkolin dari postganglion n. vagus, untuk selanjutnya asetilkolin ini akan berikatan dengan reseptor muskarinik (M3) pada otot polos bronkus dan mengakibatkan peningkatan frekuensi nafas. Ketika bahaya telah berakhir, serabut saraf parasimpatis membalik proses ini dan mengembalikan tubuh pada kondisi normal sampai tanda ancaman berikutnya dan mengaktifkan kembali respons simpatis.

Salah satu metode yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pasien kemoterapi yaitu dengan pemberian terapi musik untuk menciptakan kondisi yang nyaman dan relaks pada pasien (*American Music Therapy Association*, dalam Spring 2010 hal 3) dengan harapan akan dapat menurunkan tingkat kecemasannya menghadapi kemoterapi. Montello dan Coons (dalam Salve, 2007) salah satu manfaat musik adalah

sebagai *self mastery* yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri. Berbagai penelitian pada era abad ke-20 telah memperoleh bukti akan adanya dampak positif musik. Sebuah majalah bulanan terkemuka di Amerika, dalam salah satu edisinya mencantumkan bahwa musik terdiri dari berbagai unsur dan jika diatur sesuai proporsinya maka musik ini dapat membuat seseorang menjadi tenang atau bersemangat, anggun atau kasar, rasional atau emosional yang tak terkontrol. Musik memiliki nilai moral positif dan negatif (Chen Lu dalam Salve, 2007). Menurut Atwater (1999), kebudayaan kuno telah menggunakan kekuatan alami dari suara dan musik untuk mempengaruhi *state of conciusness* dalam upacara religius yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan fisik.

Dewasa ini, gagasan mengenai stimuli auditori ini dapat mempengaruhi kesadaran. Beberapa studi menunjukkan adanya perbaikan dalam integrasi penginderaan, relaksasi, meditasi, pengurangan stress, pengelolaan rasa sakit, tidur dan menjaga kesehatan. Secara keseluruhan, musik dapat berpengaruh baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, musik dapat membangkitkan sistem saraf otonom tubuh dengan munculnya beberapa respon yang bersifat spontan dan tidak terkontrol, misalnya mengetukkan jari. Musik juga dapat mempengaruhi pernapasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas, suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres (Campbell, 2001). Sementara itu, secara psikologis musik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, efektif, efisien, dapat menimbulkan gairah asmara dan seksualitas, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, serta dapat membantu melepaskan rasa sakit.

Salah satu musik yang digunakan sebagai *treatment* dalam menurunkan stress yaitu jenis musik *New Age*, yaitu musik yang menggunakan *binauralbeats, entrainment,* dan gelombang otak (Sulve, 2007). Musik *New Age* sebenarnya merupakan musik yang mengambil berbagai macam bentuk dan arah dengan mengacu pada beberapa aliran musik temasuk musik *Electronic, Instrumental, Ambient, Drum and Percussion , Minimalism, World Music (Native American, Celtic, Indian, Ethnic)*. Tidak seperti musik-musik jazz yang memiliki ciri khas tertentu yang mudah diketahui seperti tempo dan improvisasi, musik *New Age* amat sangat fleksible. Bahkan beberapa musisi *New Age* tertentu juga menggabungkan nuansa jazz ke dalam musik *New Age*yang mereka mainkan. Irama yang dilantunkan di dalam musik ini bervariasi dari yang melankolis

hingga yang berirama *beat*, dari yang mengalun dengan merdu, hingga dilantunkan dengan lirik-lirik yang bernuansa ritual ataupun pemujaan. Meskipun ada yang dilantunkan dengan menggunakan lirik, tetapi sebagian besar musik *New Age* dimainkan tanpa lirik dari vokalis.Alat musik yang digunakan di dalam jenis musik ini begitu beragam mulai dari piano, gitar akustik, flute, harpa, instrument elektronik, hingga pada alat-alat musik tradisional seperti sitar, tabla, dan tamborin. Musik ini ada yang dimainkan secara solo maupun dengan menggunakan orchestra yang besar. Beberapa jenis musik ini juga menggunakan metode *entrainment, binaural beats,* dan gelombang otak, seperti betha, alpha, theta dan delta. Oleh karena itu musik *New Age* seringkali digunakan oleh praktisi-praktisi meditasi, terapi musik, yoga ataupun sebagai cara untuk meredakan ketegangan.

Penelitian-penelitian tentang musik *New Age* dibidang psikologi telah dilakukan, antara lain : "Pengaruh Musik Klasik, Musik Rock, dan Musik New Age Terhadap Efisiensi Kerja" oleh Limanjaya (2009, Thesis), "Pengaruh Musik New Age Sebagai Treatment Untuk Menurunkan Stres' oleh Salve (2007, Skripsi). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salve musik *New Age* dapat menurunkan tingkat stres pada kelompok eksperimen.

Binaural Beats tidak bisa digolongkan sebagai suara eksternal, karena sejatinya mereka adalah serangkaian frekuensi subsonik yang bisa didengar di bagian dalam otak saja. Frekuensi ini tercipta di kedua belahan otak kiri dan kanan (hemisphere) dan bekerja sebagai simultan untuk mendengar suara yang ketinggiannya dibedakan oleh seperangkat kunci interval matematis-dus, atau sering dikenal dengan jendela frekuensi. Gelombang otak lantas merespon osilasi denyutan nada ini dengan cara mengikuti mereka. Proses inilah yang kemudian disebut sebagai *entrainment,* yang menandai dimulainya kerjasama antara belahan otak kiri dan otak kanan. Beberapa jenis musik *New Age* akan sangat terasa nyaman dan menenangkan jika di dengar dalam suasana alam (http://hiburan.kompasiana.com/musik/2010/12/18/musik-new-age-penggugah-dan-penenang-jiwa/).

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh pemberian musik *New Age* sebagai *treatment* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani pengobatan dengan metode kemoterapi.