

THERAPI SHIATSU TERHADAP KECEMASAN PEREMPUAN MENOPAUSE POST OP CA. MAMMAE

Lisda Maria¹, Syerliza Febrianti²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang^{1,2}
lisdamaria83@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas terapi shiatsu terhadap kecemasan perempuan menopause post op ca. mammae di Rumah Sakit Pusri. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment pre dan post-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata kecemasan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol adalah 32. Hasil analisis bivariat didapatkan *p-value* = 0.000. Simpulan, *terapi shiatsu* yang dilakukan selama 8 kali pada perempuan Menopause *Post Op Ca. Mammae* berpengaruh secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci: Menopause, Kecemasan, Post Op Ca.Mammae, Terapi Shiatsu

ABSTRACT

This study aims to determine how effective shiatsu therapy is on the anxiety of post-op menopausal women. Mammary at Pusri Hospital. This research uses a quantitative method with a quasi-experimental pre and post-test design. The results showed that the mean value of anxiety in the treatment and control groups was 32. The results of bivariate analysis obtained a p-value = 0.000. In conclusion, shiatsu therapy was performed eight times in Menopausal Post Op Ca women. Mammae have a significant effect on reducing anxiety levels.

Keywords: Menopause, Anxiety, Post Op Ca. Mammae, Shiatsu Therapy

PENDAHULUAN

Usia harapan hidup wanita Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Sayangnya peningkatan usia harapan hidup ini akan disertai pula dengan berbagai macam masalah kesehatan. Selain masalah osteoporosis dan penyakit jantung koroner, maka dimensia termasuk salah satu penyakit yang banyak ditemukan pada wanita pasca menopause. Setiap wanita akan mengalami menopause, bahkan kurangnya pengetahuan dan tidak mudah menerimanya menyebabkan masalah yang muncul dalam menghadapi menopause (Muarofah et al., 2021; Wahyuni, 2018). Apabila usia rata-rata menopause 47-48 tahun, maka wanita tersebut akan menjalani pasca menopause 22-23 tahun dan selama itu pula mereka berada pada situasi kekurangan hormone estrogen (Maria et al., 2019). Permasalahan menopause yang terjadi pada wanita banyak yang mengalami berbagai faktor dan masalah muncul, selain itu sebagian wanita tidak mengetahui tentang menopause tersebut (Cipto et al., 2020; Mediawati & Setyarini, 2020).

Penderita kanker payudara (Ca mammae) selalu mengalami kecemasan dan perasaan takut yang terus menerus, sehingga membutuhkan pendampingan serta perawatan dan pengobatan dengan kemoterapi. Perasaan cemas dan takut tersebut dapat menurun yaitu salah satunya dengan melalui dukungan dari keluarga. Sindrom Penderita kanker payudara (Ca mammae) selalu mengalami kecemasan dan perasaan takut dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia data menunjukkan tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. (WHO, 2022).

Jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun di Indonesia mencapai 14,3 juta orang. Pada tahun 2017 jumlah penduduk di Indonesia mencapai 261,89 juta orang yang terdiri dari 130,31 juta perempuan dengan jumlah perempuan yang berusia 45-55 tahun dan jumlah wanita dengan Sindrom Penderita kanker payudara (Ca mammae) selalu mengalami kecemasan diperkirakan 15,8 juta orang. Pada tahun 2020 di Indonesia 30,3 juta wanita menopause (Kemenkes RI, 2021). Lebih lanjut ditegaskan, berdasarkan perhitungan statistik diperkirakan tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,2 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause adalah sekitar 30,3 juta jiwa dan laki-laki diusia andropause akan mencapai 24,7 jiwa (Dewi & Kirana, 2022; Khoiriah & Fristika, 2020).

Beberapa kebutuhan Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae selalu mengalami kecemasan yang harus terpenuhi untuk mengatasi masalah tersebut antara lain olah raga yang meliputi jalan cepat, senam dan berenang. Selain kebutuhan fisik, wanita menopause dapat mengimbangi kebutuhan dengan mengkonsumsi gizi yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan fitoestrogen serta berbagai Terapi untuk mengurangi Kecemasan Perempuan Menopause (Ekasari & Yastirin, 2020).

Pengobatan nonfarmakologis yaitu pengaturan gaya hidup dan terapi komplementer. Pengaturan gaya hidup merupakan pencegahan utama dalam mengontrol Kecemasan Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae seperti mengurangi asupan MSG, rajin konsumsi sayur dan buah, melakukan aktivitas sehari-hari dan olahraga secara rutin (Deng & Latte-Naor, 2018). Terapi komplementer sejak awal telah menjadi bagian dari profesi keperawatan. Terapi komplementer dan alternatif adalah sekumpulan beragam pengobatan dan sistem perawatan kesehatan, praktek, dan produk secara umum yang dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional. Intervensi keperawatan mempertinggi stimulasi (fokal, kontekstual dan residual) untuk meningkatkan adaptasi (Lambertini et al, 2022). Banyak cara untuk mencapai relaksasi seperti terapi pijat sebagai salah satu teknik relaksasi yang dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan. Pijatan yang sesuai dan diinginkan dapat memberikan rasa aman dan keintiman, serta dapat mengurangi kecemasan. Pijat dapat meningkatkan komunikasi antara perawat dan pasien. Hand massage merupakan salah satu yang diperkenalkan sebagai teknik yang dapat mengurangi kecemasan (Ardabili et al., 2015).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer- alternatif bahwa dalam rangka meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, yang bermutu, bermanfaat dan dapat dipertanggungjawabkan perlu dimanfaatkan berbagai upaya pelayanan kesehatan, termasuk pengobatan komplementer-alternatif. Pengobatan komplementer-alternatif adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk

meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Terapi komplementer terdiri dari lima bagian, dua diantaranya terapi pikiran-tubuh dan terapi manipulatif tubuh. Terapi pikiran dan tubuh yaitu memberikan intervensi dengan cara mempengaruhi pikiran dan mempengaruhi tubuh seperti terapi relaksasi, *guided imagery*, tai chi.

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Sakit Pusri pada poliklinik bedah data dalam tiga tahun terakhir terdapat 64 Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae pada tahun 2019, 52 Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae pada tahun 2020 dan 63 Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae pada tahun 2021. Tahun 2022 terdapat 75 Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae. Sebagian besar responden tidak mengetahui cara mengontrol maupun menghadapi Kecemasan Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae. Sehingga fokus pada penelitian ini adalah tentang Efektivitas Terapi Shiatsu terhadap Kecemasan Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae di Rumah Sakit Pusri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode *quasi eksperimen* yang menggunakan rancangan *one group pre and post test design*. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui terjadinya perubahan setelah dilakukan eksperimen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Therapi shiatsu* dan variabel dependen adalah kecemasan perempuan menopause *Post Op Ca Mammae*.

Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *purpose sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah perempuan menopause berjumlah 56 orang yang memenuhi kriteria Inklusi, yaitu perempuan menopause dengan *Post Op Ca Mammae*, dengan usia 50-60 tahun dan tidak sedang mendapatkan terapi komplementer apapun. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan secara *univariat* dan *bivariat*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel. 1
Distribusi Responden
Berdasarkan Karakteristik Umur

Kelompok	Umur	N	Mean	Median	SD	Min-Mak	95% CI
Perlakuan	50-60	28	56,71	57,0	1,94	50-60	51,96-53,47
Kontrol	50-60	28	56,54	56,0	1,79	50-60	51,84-52,54

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata umur responden pada kedua kelompok tidak jauh berbeda. Umur tertua baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol adalah 57 tahun. Hal ini menunjukkan Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae masih dalam kondisi baik dan dapat beraktifitas.

Tabel. 2
Tingkat Kecemasan, Sebelum Terapi Shiatsu
pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min-Maks
Kecemasan Perlakuan	Sebelum	28	32,96	3,16	26-40
	Sesudah	28	27,46	2,58	21-33

Konrol	Sebelum	28	32,89	3,25	27-39
	Sesudah	28	33,18	3,36	27-40

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi rerata tingkat kecemasan, pada kedua kelompok tidak jauh berbeda. Nilai rerata kecemasan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol adalah 32. Hal ini menunjukkan bahwa Perempuan Menopause Post Op Ca. Mammae di RS Pusri menunjukkan kecemasan ringan.

Analisis Bivariat

Tabel. 3
Perbedaan Tingkat Kecemasan, Sebelum dan Sesudah
pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok		Rata-Rata	SD	t	P-Value
Kecemasan	Perlakuan	Sebelum	32,96	3,16	8,716	0,000
		Sesudah	27,45	2,58		
		Sebelum	32,89	3,25	-1,034	0,310
		Sesudah	33,18	3,36		

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan lebih kecil variannya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Terjadi penurunan yang bermakna pada tingkat kecemasan p value 0,000. Terapi Shiatsu secara bermakna dapat menurunkan rata-rata nilai dengan p value < 0,05.

PEMBAHASAN

Angka harapan hidup menurut WHO tahun 2022 di Indonesia yaitu pada laki-laki berumur 69 tahun dan pada perempuan berumur 73 tahun (WHO, 2022). Responden penelitian adalah Perempuan Menopause dengan Post Op Ca Mammae di Rumah Sakit Pusri mempunyai umur 50 sampai 60 tahun. Hubungan antara Perempuan Menopause dengan angka kejadian Ca Mammae sangat besar 51,3%, umur (Cernes & Zimlichman, 2015). Menurut data hasil Kemenkes (2021) Prevalensi Ca Mammae di Indonesia per 1000 penduduk 15-54 tahun yaitu sebanyak 83,8 sedangkan usia 45-75 tahun yaitu sebanyak 167,3. Umur responden penelitian tersebut masuk dalam kategori lanjut usia dengan rata-rata responden 55 tahun karena peneliti membatasi usia responden yaitu umur 50-60 tahun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian semakin tinggi angka harapan hidup dari tahun ke tahun maka semakin tinggi angka usia Perempuan Menopause. Hasil penelitian usia tertinggi pada Perempuan Menopause di Rumah Sakit Pusri Palembang memiliki angka usia harapan tinggi yaitu 60 tahun hal ini menunjukkan kesehatan Perempuan Menopause di Rumah Sakit Pusri Palembang cukup tinggi

Perempuan Menopause rentan mengalami gangguan fungsi psikologis karena pada saat penuaan fungsi sosial antara interaksi individu satu dengan lainnya lingkungan mengalami perubahan sehingga mempengaruhi keadaan mental dan emosional (Zhu et al., 2022; Greenlee et al., 2017). Faktor psikologis menggambarkan perilaku dan kondisi mental Perempuan Menopause seperti kecemasan (Tsiormpatzis, 2019). Faktor psikologis seperti kecemasan penyebab paling tinggi pada Perempuan Menopause yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Hasil studi 891 pasien rawat jalan hipertensi 11,6% memiliki gangguan kecemasan yang berkorelatif positif dengan

tingkat keparahan dan lamanya hipertensi (Tsiormpatzis, 2019). Hasil penelitian Matjino (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh pada saat penyuluhan atau edukasi mengenai menopause terhadap tingkat kecemasan wanita saat menghadapi menopause.

Wanita menopause merasakan perubahan dan perubahan fisik dan mental yang mengarah pada krisis dan bermanifestasi sebagai gejala mental termasuk depresi, kemurungan, lekas marah, lekas marah, curiga dan banyak kecemasan, susah tidur atau sulit tidur karena sangat bingung dan khawatir. Gejala-gejala ini mungkin muncul atau tidak. Keadaan ini tergantung pada masing-masing individu. Terapi Hormon untuk Atasi Gejala Menopaus dapat melindungi wanita dari osteoporosis, namun terapi ini dapat sedikit meningkatkan risiko perkembangan kondisi, seperti kanker payudara, deep vein thrombosis (DVT), stroke, dan penyakit jantung. Sehingga Ca Mammea Rentan terhadap perempuan menopause. Semakin lambat menopause dan kehamilan pertama, semakin besar resiko menderita kanker payudara.

SIMPULAN

Therapi Shiatsu yang dilakukan selama 8 kali pada perempuan Menopause *Post Op Ca. Mammae* berpengaruh secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan.

SARAN

Rumah Sakit yang dapat merancang pelatihan bagi perawat penanggung jawab (PJ) program Perempuan Menopause dan Puskesmas, khususnya terkait keterampilan keperawatan dalam pengendalian Kecemasan Post Op Ca Mammae

DAFTAR PUSTAKA

- Ardabili, F. M., Purhajari, S., Ghzeljeh, T. N., & Haghani, M. (2015). The Effect of Shiatsu Massage on Underlying Anxiety in Burn Patients. *World Journal of Plastic Surgery*, 4(1), 36-39. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4298863546643/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4298863546643/)
- Cernes, R., & Zimlichman, R. (2015). RESPeRATE: the Role of Paced Breathing in Hypertension Treatment. *Journal of the American Society of Hypertension : JASH*, 9(1), 38–47. <https://doi.org/10.1016/j.jash.2014.10.002>
- Cipto, C., Siswoko, S., & Saptaningrum, E. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Menghadapi Masa Menopause. *J-SKIP Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), 1-3. <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v1i1.5644>
- Deng, G. E., & Latte-Naor, S. (2018). Integrative Oncology: The Role of Complementary Medicine in Supportive Cancer Care. *The MASCC Textbook of Cancer Supportive Care and Survivorship*, 145-161. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-90990-5_10
- Dewi, B. P., & Kirana, D. (2022). Edukasi Kesehatan Menopause pada Ibu-Ibu di RT 06 Talang Jame (Sehat dan Bahagia Menjelang dan Saat Menopause) Tahun 2022. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1847-1851. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.9054>
- Ekasari, W. U., & Yastirin, P. A. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Zat Fitoestrogen pada Wanita Usia Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 6(3), 349–356. <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2677>

- Greenlee, H., DuPont-Reyes, M. J., Balneaves, L. G., Carlson, L. E., Cohen, M. R., Deng, G., Johnson, J. A., Mumber, M., Seely, D., Zick, S. M., Boyce, L. M., & Tripathy, D. (2017). Clinical Practice Guidelines on the Evidence-Based Use of Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 67(3), 194–232. <https://doi.org/10.3322/caac.21397>
- Kemkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Khoiriah, A., & Fristika, Y. O. (2020). *Peningkatan Pengetahuan tentang Masa Menopause bagi Warga Desa Sukaraja Kota Kayu Agung Tahun 2020*. STIK Siti Khadijah Palembang. <https://stik-sitikhadijah.ac.id/wp-content/uploads/2021/04/annisa.pdf>
- Lambertini, M., Boni, L., Michelotti, A., Magnolfi, E., Cogoni, A. A., Mosconi, A. M., Giordano, M., Garrone, O., Arpino, G., Poggio, F., Cinacchi, P., Bighin, C., Fregatti, P., Pronzato, P., Blondeaux, E., Del Mastro, L., & GIM Study Group. (2022). Long-Term Outcomes with Pharmacological Ovarian Suppression During Chemotherapy in Premenopausal Early Breast Cancer Patients. *Journal of the National Cancer Institute*, 114(3), 400–408. <https://doi.org/10.1093/jnci/djab213>
- Maria, L., Setyowati, S., & Gayatri, D. (2019). Sexual Function Improvement of the Menopausal Women in South Sumatra, Indonesia after ‘Mentari’ Health Education. *Enfermería Clínica*, 29(2), 390-395. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.06.006>
- Matjino. S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan tentang Menopause terhadap Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Jurnal Medikes*, 6(2), 203-216. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.184>
- Mediawati, M., & Setyarini, A. I. (2020). Studi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia dan Gangguan yang Menyertainya. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan*, 4(1), 57-63. [https://doi.org/10.31290/j.idaman.v\(4\)i\(1\)y\(2020\).page:57-63](https://doi.org/10.31290/j.idaman.v(4)i(1)y(2020).page:57-63)
- Muarofah, H., Distinarista, H., & Rahayu, T. (2021). *Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Menopause di RW 02 Desa Sadeng Gunungpati*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. <http://repository.unissula.ac.id/26626/>
- Tsiormpatzis, S. (2019). Effects of Shiatsu on the Health-Related Quality of Life of a Person with Secondary Progressive Multiple Sclerosis: A Mixed Methods N-Of-1 Trial Within a Whole Systems Research Case Study. *European Journal of Integrative Medicine*, 32, 101006. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101006>
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(3), 472-478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>
- WHO. (2022). *WHO and MD Anderson Launch a New Partnership to Reduce the Global Burden of Women’s Cancers*. <https://www.who.int/news/item/27-10-2022-who-and-md-anderson-launch-a-new-partnership-to-reduce-the-global-burden-of-women-s-cancers>

Zhu, Y., Loggia, M. L., Edwards, R. R., Flowers, K. M., Muñoz-Vergara, D. W., Partridge, A. H., & Schreiber, K. L. (2022). Increased Clinical Pain Locations and Pain Sensitivity in Women After Breast Cancer Surgery: Influence of Aromatase Inhibitor Therapy. *The Clinical Journal of Pain*, 38(12), 721-729. <https://doi.org/10.1097/ajp.0000000000001073>