

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Limfoma merupakan istilah umum untuk berbagai tipe kanker darah yang muncul dalam sistem limfatik, yang menyebabkan pembesaran kelenjar getah bening. Limfoma disebabkan oleh limfosit B atau T, yaitu sel darah putih yang dalam keadaan normal untuk menjaga daya tahan tubuh kita untuk mencegah dari bakteri, jamur, parasit dan virus, menjadi abnormal dengan membelah lebih cepat dari sel biasa atau hidup lebih lama dari biasanya (Sabila et al., 2024). Menurut *World Health Organization (WHO)* angka pasien *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* di dunia menduduki peringkat kelima dengan kanker paling umum kesembilan di sebagian besar negara di seluruh dunia, dengan hampir 510.000 kasus baru diperkirakan pada 2018. Data insiden menunjukkan bahwa *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* yang diamati pada 2008-2020 sangat bervariasi menurut wilayah dunia, dimana dari 100.000 jiwa Israel menjadi negara yang kejadian paling banyak yaitu 17,6% dan di Indonesia ada sekitar 14.905 jiwa yang menderita *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* (Kemenkes RI, 2021).

Penyebab penyakit limfoma non hodgkin belum jelas diketahui. Mengenai terjadinya *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* disebabkan oleh pengaruh terhadap rangsangan imunologis persisten sehingga menimbulkan proliferasi jaringan limfoid tidak terkendali (Sutrisno, 2021). Resiko *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* dapat juga meningkatkan pada orang yang mengkonsumsi makanan dengan tinggi lemak hewani, kebiasaan merokok, dan terkena paparan ultraviolet secara berlebihan (Sabila et al., 2024). *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* adalah kelompok kanker yang berasal dari sel-sel limfatik, khususnya limfosit, yang dapat menyerang berbagai organ tubuh, termasuk area kepala dan leher. Salah satu lokasi yang dapat terlibat adalah rongga hidung dan sinus, yang disebut limfoma sinonasal. Limfoma sinonasal termasuk dalam kategori limfoma extranodal, yang berarti limfoma yang muncul di luar kelenjar getah bening, tempat limfoma biasanya dimulai. Penyebab pasti dari limfoma non-Hodgkin sinonasal belum sepenuhnya dipahami, namun ada beberapa faktor risiko yang dapat berkontribusi pada terjadinya penyakit ini, antara lain infeksi virus, kondisi

imunodefisiensi, paparan zat kimia atau radiasi, usia dan jenis kelamin, genetik dan faktor keluarga. Limfoma sinonasal adalah bentuk *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* yang menyerang rongga hidung dan sinus. Gejalanya sering menyerupai sinusitis kronis atau polip hidung, sehingga diagnosis sering terlambat. Gejala utama meliputi nyeri wajah, sumbatan hidung (unilateral atau bilateral), epistaksis, sekret hidung (bening, nanah, atau berdarah), dan gangguan penciuman (anosmia). Penyebaran ke orbit dapat menyebabkan pembengkakan mata (proptosis), penglihatan kabur atau ganda, serta nyeri mata (Bitner et al., 2022).

Nyeri pada limfoma sinonasal disebabkan oleh tekanan tumor pada struktur di rongga hidung atau sinus, yang dapat merusak jaringan, menyerang tulang, atau menekan saraf di sekitarnya. Nyeri ini sering progresif, terutama jika tumor tumbuh dan menyebar ke orbit atau tulang dasar tengkorak. Gejala dapat berupa nyeri wajah, sakit kepala, mati rasa, atau kelemahan otot wajah. Penanganannya meliputi analgesik untuk mengatasi nyeri lokal serta kemoterapi atau radioterapi untuk mengecilkan tumor dan mengurangi tekanan pada struktur sekitarnya (Shirazi et al., 2018). Penanganan non-farmakologi dalam mengelola nyeri limfoma sinonasal memiliki beberapa keunggulan. Metode ini melibatkan pendekatan seperti relaksasi, terapi pijat, akupresur, biofeedback, dan teknik distraksi, yang dapat menurunkan intensitas nyeri, mengurangi ketergantungan pada obat, serta meminimalkan efek samping terkait analgesik. Intervensi ini juga membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Kombinasi metode ini dengan terapi farmakologis terbukti efektif untuk meningkatkan hasil pengobatan nyeri pada kanker, menjadikan pendekatan ini penting dalam perawatan pasien limfoma sinonasal (American Cancer Society, 2023).

Deep breathing, atau pernapasan dalam, adalah teknik sederhana namun efektif yang dapat membantu mengurangi nyeri, termasuk pada penderita limfoma sinonasal. Teknik ini memanfaatkan efek analgesik alami dengan merangsang pelepasan endorfin, zat kimia tubuh yang membantu mengurangi sensasi nyeri. Selain itu, *deep breathing* mengurangi kecemasan dan merangsang sistem saraf parasimpatis untuk menciptakan kondisi tubuh yang lebih relaks. Kelebihan lainnya adalah teknik ini non-invasif, tanpa efek samping, dan mudah diterapkan di berbagai tempat, termasuk di rumah atau selama terapi medis (Tan et al., 2024). Cara kerja teknik ini melibatkan

stimulasi saraf vagus, yang menurunkan tekanan darah dan detak jantung, meningkatkan oksigenasi darah, dan mengurangi peradangan. Dengan mengalihkan fokus pada pernapasan, *deep breathing* memutus siklus antara nyeri dan stres, membantu penderita merasa lebih nyaman secara fisik dan emosional. Hal ini menjadikannya intervensi yang fleksibel untuk mendukung pengelolaan nyeri pada berbagai kondisi medis (Mayo Clinic, 2019).

Pengaplikasian *deep breathing* dengan dzikir, yang melibatkan pengulangan nama-nama Tuhan atau doa-doa tertentu, memberikan ketenangan batin dan rasa kedamaian, membantu pasien limfoma sinonasal mengurangi kecemasan yang dapat memperburuk persepsi nyeri. Melalui dzikir, pasien dapat memasuki keadaan meditatif yang mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan ketahanan psikologis, serta memberi kekuatan mental untuk menghadapi tantangan fisik dan emosional dari penyakit. Dzikir juga memberi manfaat jangka panjang, karena bisa dilakukan sendiri oleh pasien, memberikan rasa kontrol dalam pengelolaan kondisi mereka. Secara fisiologis, dzikir merangsang relaksasi tubuh dan mental, menurunkan tekanan darah dan kadar kortisol, serta meningkatkan keseimbangan emosional, yang berperan dalam mengurangi rasa sakit kronis (Komariah et al., 2023).

Terapi yang akan digunakan pada pasien kelolaan yaitu dengan pengaplikasian *deep breathing* atau nafas dalam dengan berdzikir terhadap nyeri sebelum dilakukan kemoterapi. Sebuah studi oleh Sabila et al. (2024) menunjukkan bahwa praktik pernapasan dalam yang disertai dengan dzikir efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien dengan kondisi kanker, termasuk limfoma sinonasal. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam manajemen nyeri, yang mencakup aspek fisik dan spiritual.

Menggabungkan terapi napas dalam dan dzikir dapat memberikan efek sinergis dalam manajemen nyeri. Terapi Deep Breathing meningkatkan relaksasi fisik, sementara dzikir memberikan ketenangan mental dan spiritual. meningkatkan kesejahteraan emosional pasien. Dengan demikian, kombinasi terapi napas dalam dan dzikir merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri pre-kemoterapi pada pasien NHL. Pendekatan ini sejalan dengan praktik keperawatan berbasis bukti yang menekankan peran penting perawat dalam edukasi dan penerapan teknik manajemen nyeri non-farmakologis.

Penerapan kombinasi terapi ini dilakukan saat nyeri terasa, Pemberian kombinasi saat nyeri baru muncul sehingga lebih efektif dalam membantu mencegah eskalasi respons nyeri. Dengan mengintervensi segera, mekanisme nyeri sentral (central sensitization) dapat dicegah, sehingga risiko nyeri yang lebih parah atau berkepanjangan dapat diminimalkan (U.Nuryanti 2023). Pernapasan dalam (deep breathing) adalah teknik alami yang efektif untuk membantu meredakan nyeri, baik secara fisik maupun psikologis. Saat tubuh mengalami nyeri, biasanya terjadi ketegangan otot, napas menjadi dangkal, dan hormon stres seperti kortisol serta adrenalin meningkat. Melalui napas yang tenang, lambat, dan dalam, tubuh beralih dari kondisi tegang menuju rileks karena sistem saraf parasimpatis diaktifkan. Hal ini memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi stres fisik.

Peningkatan oksigen dalam tubuh melalui pernapasan dalam juga membantu mempercepat penyembuhan, meredakan peradangan, dan mengurangi penumpukan asam laktat penyebab nyeri otot. Selain itu, memusatkan perhatian pada napas membantu mengalihkan pikiran dari nyeri, menciptakan ketenangan mental, dan mengurangi kecemasan yang dapat memperparah rasa sakit. Proses ini juga memengaruhi otak agar lebih tenang dalam memproses sensasi nyeri. Meskipun tidak menghilangkan sumber nyeri, pernapasan dalam membantu tubuh dan pikiran mengelolanya dengan lebih baik, sehingga nyeri terasa lebih ringan dan tertahankan.

Berdasarkan hasil kasus yang dilakukan di RSUD Dr. Saiful Anwar di ruang Bunaken pada tanggal 22 Oktober 2024, telah dilakukan pengkajian pada Tn. S (72 tahun) yang merupakan pasien dengan diagnosa *Non Hodgkin Lymphoma (NHL)* Sinonasal yang telah dirawat di ruangan tersebut. Pada saat pengkajian berlangsung pasien mengatakan nyeri pada hidung sebelah kiri, nyeri yang terus. Selain itu pasien juga mengatakan merasa khawatir dengan prosedur kemoterapi akibat penyakit yang dialaminya, hal ini dikarenakan pasien sudah melakukan kemoterapi pada tahun sebelumnya namun penyakit kambuh lagi, Berdasarkan wawancara terhadap keluarga pasien, keluarga pasien mengatakan bahwa pasien sudah melakukan kemoterapi pada tahun sebelumnya sebanyak dua kali tetapi sekarang kambuh lagi dengan nyeri yang tidak kunjung menurun serta pengelihan mata kiri yang tidak dapat melihat dengan jelas Adapun berdasarkan wawancara terhadap perawat di

ruang Bunaken, perawat mengatakan bahwa telah melakukan pengkajian berdasarkan format pengkajian yang ada serta menegakkan diagnosa dan intervensi berdasarkan SDKI, SLKI, dan SIKI. Untuk diagnosa prioritas pada asuhan keperawatan ini ialah Nyeri serta diberikan intervensi berupa terapi *deep breathing* dengan berdzikir selama 3 hari.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh terapi *deep breathing* terhadap tingkat nyeri pada pasien pre-kemoterapi *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* sinonasal?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan karya ilmiah ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi *deep breathing* dan dzikir terhadap tingkat nyeri pada pasien pre- kemoterapi *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* sinonasal

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri pada pasien pre-kemoterapi *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* sinonasal sebelum diberikan intervensi terapi *deep breathing* dengan berdzikir
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri pada pasien pre-kemoterapi *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* sinonasal sesudah diberikan intervensi terapi *deep breathing* dengan berdzikir
3. Mengevaluasi perbedaan tingkat nyeri setelah dan sesudah diberikan intervensi iterapi *deep breathing* dengan berdzikir

1.4 Manfaat Penelitian

Penulisan karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penulis berharap hasil penulisan KIAN ini akan menambah wawasan orang lain dan peneliti secara khusus tentang asuhan keperawatan untuk pasien dengan *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* sinonasal. Lebih jauh lagi, penulis berharap hasil penulisan KIAN ini akan memberikan sumbangan teoritis bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang penelitian *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* sinonasal.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelayanan Keperawatan dan Kesehatan

Memberikan alternatif pengelolaan nyeri yang lebih holistik dan aman tanpa ketergantungan pada obat-obatan, serta meningkatkan kualitas perawatan pasien dengan *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* sinonasal.

2. Bagi Pasien

Meningkatkan kenyamanan dan mengurangi efek samping obat dengan terapi Deep Breathing yang dikombinasi dengan berdzikir pada pasien dengan *Non-Hodgkin Lymphoma (NHL)* sinonasal.

