

Lampiran 1**LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN
BAGI RESPONDEN PENELITIAN**

Judul Penelitian : Pengaruh psikoedukasi terhadap *self efficacy* dan motivasi menjalani pengobatan pada pasien kanker payudara (*ca mammae*)

Nama Peneliti : Laeli Nurhanifah

NIM : 131811123044

Peneliti adalah mahasiswa Program S1 Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Anda dimohon untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi ini bersifat sukarela. Sebelum anda memutuskan untuk berpartisipasi, saya akan menjelaskan beberapa hal sebagai berikut:

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi terhadap *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi menjalani pengobatan pada pasien kanker payudara (*ca mammae*).

Perlakuan yang diterapkan pada subyek

Tindakan atau perlakuan yang akan diberikan kepada saudara adalah :

- 1) Ketika pertama kali bertemu dengan klien kanker payudara akan diajukan permohonan menjadi responden, apabila saudara bersedia akan diberikan penjelasan penelitian dan *informed consent* (surat persetujuan tindakan).
- 2) Saudari yang selanjutnya disebut responden akan dilakukan wawancara untuk pengisian kuesioner mengenai *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi pengobatan.
- 3) Kegiatan psikoedukasi dalam bentuk diskusi bersama dimana terdiri dari 3 sesi, dilaksanakan di RSUD Prof. Dr Margono Soekardjo Purwokerto.
- 4) Setelah program selesai maka akan dilakukan *post test* untuk mengukur *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi pengobatan kanker payudara.

Manfaat

Saudari yang menjadi responden dalam penelitian ini akan memperoleh pengetahuan dan latihan langsung tentang perawatan diri sehingga mampu meningkatkan *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi dalam menjalani pengobatan kanker payudara.

Bahaya potensial

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden dalam penelitian ini. Namun jika responden merasa lelah atau sesak dalam melakukan kegiatan, maka responden dapat istirahat dan kegiatan bisa dilanjutkan kembali jika responden telah merasa rileks dan nyaman.

Adanya insentif untuk subyek

Seluruh responden tidak mendapatkan insentif berupa uang/biaya transportasi maupun akomodasi. Responden akan memperoleh souvenir dari peneliti.

Hak untuk undur diri

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, penelitian ini tidak menimbulkan dampak yang merugikan responden.

Kerahasiaan

1. Semua data dan informasi mengenai identitas responden dalam penelitian akan dijaga kerahasiaannya yaitu dengan tidak mencantumkan identitas responden secara jelas dan pada laporan penelitian nama responden akan diubah dalam bentuk kode.
2. Data hanya disajikan untuk kepentingan penelitian dan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak digunakan untuk maksud yang lain. Hasil penelitian ini akan diberikan kepada institusi tempat peneliti belajar dan pelayanan kesehatan setempat dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas responden.

Sebagaimana penjelasan di atas, saya mohon partisipasi anda untuk mengisi kuesioner atau daftar pertanyaan yang telah saya persiapkan dengan sejujur-jujurnya.

Informasi Tambahan

Nama : Laeli Nurhanifah

Telp : 087848286826

Email : laelianifah@gmail.com

Atas partisipasi anda dalam mengisi kuesioner ini sangat saya hargai dan saya ucapkan terimakasih.

Purwokerto, 2019

Yang mendapatkan penjelasan
Responden

Yang memberi penjelasan
Peneliti

(.....)

(Laeli Nurhanifah)

Saksi

(.....)

**PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN
UNTUK MENJADI RESPONDEN (KONTROL)**

Judul Penelitian : Pengaruh psikoedukasi terhadap *self efficacy* dan motivasi menjalani pengobatan pada pasien kanker payudara (*ca mammae*)

Nama Peneliti : Laeli Nurhanifah

NIM : 131811123044

Peneliti adalah mahasiswa Program S1 Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Anda dimohon untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Partisipasi ini bersifat sukarela. Sebelum anda memutuskan untuk berpartisipasi, saya akan menjelaskan beberapa hal sebagai berikut:

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi terhadap *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi menjalani pengobatan pada pasien kanker payudara (*ca mammae*).

Perlakuan yang diterapkan pada subyek

Tindakan atau perlakuan yang akan diberikan kepada saudara adalah :

- 1) Ketika pertama kali bertemu dengan klien kanker payudara akan diajukan permohonan menjadi responden, apabila saudara bersedia akan diberikan penjelasan penelitian dan *informed consent* (surat persetujuan tindakan).
- 2) Saudari yang selanjutnya disebut responden akan dilakukan wawancara untuk pengisian kuesioner mengenai *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi pengobatan.
- 3) Setelah 2 minggu maka akan dilakukan *post test* untuk mengukur *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi menjalani pengobatan.
- 4) Intervensi psikoedukasi akan diberikan pada kelompok setelah *post test* selama 2 minggu. Yaitu memperoleh kegiatan psikoedukasi dalam bentuk

diskusi bersama dimana terdiri dari 3 sesi, dilaksanakan di ruang rawat inap pasien RSUD Prof. Dr Margono Soekardjo Purwokerto.

Manfaat

Saudari yang menjadi responden dalam penelitian ini akan memperoleh pengetahuan dan latihan langsung tentang perawatan diri sehingga mampu meningkatkan *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi dalam menjalani pengobatan kanker payudara.

Bahaya potensial

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden dalam penelitian ini. Namun jika responden merasa lelah atau sesak dalam melakukan kegiatan, maka responden dapat istirahat dan kegiatan bisa dilanjutkan kembali jika responden telah merasa rileks dan nyaman.

Adanya insentif untuk subyek

Seluruh responden tidak mendapatkan insentif berupa uang/biaya transportasi maupun akomodasi. Responden akan memperoleh souvenir dari peneliti.

Hak untuk undur diri

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan dampak yang merugikan responden.

Kerahasiaan

1. Semua data dan informasi mengenai identitas responden dalam penelitian akan dijaga kerahasiaannya yaitu dengan tidak mencantumkan identitas responden secara jelas dan pada laporan penelitian nama responden akan diubah dalam bentuk kode.
2. Data hanya disajikan untuk kepentingan penelitian dan pengembangan ilmu keperawatan dan tidak digunakan untuk maksud yang lain. Hasil penelitian ini akan diberikan kepada institusi tempat peneliti belajar dan

pelayanan kesehatan setempat dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas responden.

Sebagaimana penjelasan di atas, saya mohon partisipasi anda untuk mengisi kuesioner atau daftar pertanyaan yang telah saya persiapkan dengan sejujur-jujurnya.

Informasi Tambahan

Nama : Laeli Nurhanifah

Telp : 087848286826

Email : laelianifah@gmail.com

Atas partisipasi anda dalam mengisi kuesioner ini sangat saya hargai dan saya ucapkan terimakasih.

Purwokerto, 2019

Yang mendapatkan penjelasan
Responden

Yang memberi penjelasan
Peneliti

(.....)

(Laeli Nurhanifah)

Saksi

(.....)

Lampiran 2***INFORMED CONSENT*****(SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (inisial) : _____ Kode : _____

Umur : _____

Pekerjaan : _____

Alamat : _____

Telah membaca permohonan dan mendapatkan penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan oleh saudari Laeli Nurhanifah, mahasiswa keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, dengan judul penelitian “Pengaruh psikoedukasi terhadap *self efficacy* (keyakinan diri menjalani pengobatan) dan motivasi menjalani kemoterapi pada pasien kanker payudara (*ca mammae*)”.

Saya telah mengerti dan memahami tujuan, manfaat, serta dampak yang mungkin terjadi dari penelitian yang akan dilakukan. Saya mengerti dan saya yakin bahwa peneliti akan menghormati hak-hak saya sebagai responden penelitian. Keikutsertaan saya sebagai responden penelitian dengan penuh kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Purwokerto, _____ 2019

Peneliti

Responden

(Laeli Nurhanifah)

()

Lampiran 3**KUESIONER SOSIODEMOGRAFIS RESPONDEN**

Mohon menuliskan jawaban / keterangan saudara pada tempat yang telah disediakan dan dipilih salah satu jawaban dengan cara melingkari pilihan jawaban pada pernyataan yang paling sesuai dengan kondisi saudara sebenarnya.

- Nama : Kode Resp :
- Umur : 20-25 tahun 25-30 tahun
 31-35 tahun 36-40 tahun
 41-45 tahun 46-50 tahun
 51-55 tahun
- Pendidikan : Tidak sekolah SLTP
 SD SLTA
 D3 S1
 Lainnya
- Status perkawinan : Belum menikah
 Sudah menikah
- Alamat :
- Kanker stadium : I/II/III/IV (Lingkari yang perlu)
- Pengobatan yang dijalani :

Lampiran 4**KUESIONER GENERAL SELF EFFICACY SCALE (GSE)**

Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara. Berilah tanda (√) pada salah satu pernyataan berikut.

Indikator	Sangat tidak setuju (1)	Tidak setuju (2)	Setuju (3)	Sangat setuju (4)
1. Kalau saya mau berusaha keras, pemecahan masalah yang sulit selalu berhasil bagi saya				
2. Jika seseorang menghambat keinginan saya, saya akan dapat menemukan cara untuk meraih apa yang saya inginkan				
3. Mudah bagi saya untuk melaksanakan niat dan tujuan saya				
4. Dalam situasi yang tidak terduga, saya selalu tahu bagaimana saya harus bertindak.				
5. Jika saya berkonfrontasi dengan sesuatu yang baru, saya dapat menanggulangnya				
6. Untuk setiap masalah, saya mempunyai cara untuk memecahkan masalah				
7. Saya dapat menghadapi masalah dengan tenang, karena saya mengandalkan kemampuan saya				
8. Kalau saya menghadapi masalah, biasanya saya mendapatkan ide untuk menanganinya				
9. Juga dalam kejadian yang tidak terduga, saya kira bahwa saya dapat menanganinya dengan baik				
10. Apapun yang terjadi, saya siap menanganinya				

Lampiran 5

KUESIONER MOTIVASI

Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara. Berilah tanda (√) pada salah satu pernyataan berikut.

No.	Indikator	Skala			
		Sangat tidak setuju (1)	Tidak setuju (2)	Setuju (3)	Sangat setuju (4)
1.	Saya pikir pengobatan kanker merupakan aktivitas yang penting				
2.	Saya pikir pengobatan kanker penting untuk dilakukan karena menyehatkan				
3.	Saya pikir melakukan pengobatan kanker bermanfaat untuk kesehatan				
4.	Penting bagi saya untuk melakukan pengobatan kanker dengan baik				
5.	Saya percaya pengobatan kanker bermanfaat bagi saya				
6.	Saya melakukan banyak cara untuk mengobati kanker				
7.	Saya berusaha keras untuk melakukan pengobatan kanker				
8.	Saya melakukan pengobatan kanker karena kemauan saya				
9.	Saya melakukan pengobatan karena sebuah keharusan				
10.	Saya merasa senang jika saya melakukan pengobatan kanker				
11.	Saya merasa dekat dengan pengobatan kanker				
12.	Saya dapat membangun relasi jika saya melakukan pengobatan kanker				
13.	Pengobatan kanker sangat menyenangkan untuk dilakukan				
14.	Ketika saya melakukan pengobatan kanker, saya membayangkan betapa menyenangkannya pengobatan tersebut				
15.	Setelah saya melakukan pengobatan kanker, saya merasa sangat kompeten				
16.	Saya puas dengan kinerja saya pada pengobatan kanker				
17.	Saya pikir saya cukup baik dalam pengobatan kanker				
18.	Saya merasa tertekan ketika saya melakukan pengobatan kanker				
19.	Saya merasa sangat tegang ketika saya melakukan pengobatan kanker				

Lampiran 6**SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)****A. Analisa Situasional**

1. Materi : Terapi psikoedukasi
(Sesi 1 Identifikasi masalah)
2. Pelaksana : Peneliti
3. Peserta : Klien *ca mammae*
4. Tempat : RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto

B. Tujuan

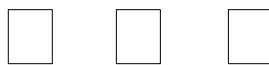
1. Tujuan Instruksional Umum
Diharapkan peserta mampu menyampaikan masalah yang ada selama menderita kanker payudara (*ca mammae*).
2. Tujuan Instruksional Khusus
Diharapkan peserta mampu :
 - a. Peserta dapat menyepakati kontrak program psikoedukasi
 - b. Peserta mengetahui tujuan program psikoedukasi
 - c. Peserta mendapatkan kesempatan untuk menyampaikan masalah yang dialami
 - d. Peserta dapat menyampaikan keinginan dan harapannya selama mengikuti program psikoedukasi


C. Metode


1. Pemberian informasi
2. Diskusi dan tanya jawab

D. Sarana

1. *Booklet*
2. Bolpoint

E. Setting Tempat

Keterangan :  klien

 Peneliti

F. Kegiatan

Fase	Kegiatan	Kegiatan peserta	Media
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan SAK 2. Mempersiapkan alat, dan tempat kegiatan 		
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tentang terapi psikoedukasi, tahapan, dan pelaksanaan 4. Menjelaskan tentang tujuan pertemuan pertama yaitu untuk mengidentifikasi penyebab stres dan hambatan serta permasalahan klien selama menghadapi kemoterapi 5. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menyampaikan penyebab stres dan hambatan permasalahan yang dialami klien 6. Memberikan kesempatan klien untuk mengajukan pertanyaan kemudian didiskusikan bersama dan menjawab pertanyaan. 	<p>Menjawab salam</p> <p>Mendengarkan Mendengarkan</p> <p>Menyampaikan</p> <p>Mengungkapkan permasalahannya</p> <p>Mengajukan pertanyaan</p>	<i>Booklet</i>
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyepakati waktu dan tempat pertemuan selanjutnya 2. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi klien 3. Mengucapkan salam penutup 	<p>Mendengarkan</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Menjawab salam</p>	

SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)**A. Analisa Situasional**

1. Materi : Terapi psikoedukasi
(Sesi 2 Manajemen pengetahuan)
2. Pelaksana : Peneliti
3. Peserta : Klien *ca mammae*
4. Tempat :

B. Tujuan

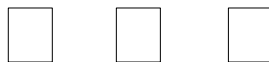
1. Tujuan Instruksional Umum
Setelah dilakukan identifikasi masalah diharapkan peserta mampu mengetahui proses penyakit kanker payudara (*ca mammae*) meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, dan pengobatan.
2. Tujuan Instruksional Khusus
Setelah dilakukan identifikasi masalah diharapkan peserta mampu :
 - a. Peserta mengetahui tentang kanker payudara (*ca mammae*) yang diderita
 - b. Peserta memahami pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, dan pengobatan.



C. Metode

1. Pemberian informasi
2. Diskusi dan tanya jawab

D. Sarana

1. *Booklet*
2. Bolpoint

E. Setting Tempat

Keterangan :  klien  Peneliti

F. Kegiatan

Fase	Kegiatan	Kegiatan peserta	Media
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan SAK 2. Mempersiapkan alat, dan tempat kegiatan 		
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 2. Menjelaskan tujuan pertemuan kedua yaitu untuk mengidentifikasi dan memberikan pengetahuan tentang penyakit <i>ca mammae</i> 3. Memberikan kesempatan pada klien untuk menyampaikan tentang <i>ca mammae</i> 4. Memberikan penyuluhan kepada klien tentang penyakit <i>ca mammae</i> meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pengobatan dan penatalaksanaannya. 5. Memberikan kesempatan klien untuk mengajukan pertanyaan kemudian didiskusikan bersama dan menjawab pertanyaan. 	<p>Menjawab salam</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Menjelaskan</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Mengajukan pertanyaan</p>	<i>Booklet</i>
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyepakati waktu dan tempat pertemuan selanjutnya 2. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi klien 3. Mengucapkan salam penutup 	<p>Mendengarkan</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Menjawab salam</p>	

MATERI PSIKOEDUKASI

A. Pengertian Kanker Payudara

Kanker adalah penyakit tidak menular yang ditandai dengan pertumbuhan sel tidak normal/ terus menerus dan tidak terkendali yang dapat merusak jaringan sekitarnya serta dapat menjalar ke tempat yang jauh dari asalnya yang disebut metastasis (Depkes RI, 2009).

Kanker payudara adalah tumor ganas yang menyerang jaringan payudara. Jaringan payudara tersebut terdiri dari kelenjar susu (kelenjar pembuat air susu), saluran kelenjar (saluran air susu), dan jaringan penunjang payudara (Mardiana, 2007).

B. Faktor Risiko

1. Usia *menarche*

Usia *menarche* yang terlalu dini pada perempuan, yaitu kurang dari 12 tahun menyebabkan paparan hormon estrogen pada tubuh menjadi lebih cepat. Hormon estrogen dapat memicu pertumbuhan sel pada bagian tubuh tertentu secara tidak normal (Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2014). Mekanisme terjadinya kanker payudara oleh paparan estrogen masih belum diketahui secara pasti disebabkan karena stimulasi estrogen terhadap pembelahan sel epitel atau karena disebabkan oleh estrogen dan metabolitnya yang secara langsung bertindak sebagai mutagen sehingga dapat menyebabkan timbulnya sel kanker pada payudara (Sandra, 2011). Usia *menarche* yang dini juga dapat menyebabkan seorang perempuan mengalami masa menopause yang lebih dini pula. Hal ini menyebabkan paparan hormon estrogen berkurang pada usia yang relatif masih muda, padahal hormon estrogen juga berfungsi untuk mencegah serangan jantung dan melindungi tulang sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan peningkatan risiko seorang perempuan untuk mengalami gangguan jantung dan tulang (Salirawati, 2014).

2. Usia menopause

Usia menopause berkaitan dengan lamanya paparan hormon estrogen dan progesteron yang berpengaruh terhadap proses proliferasi jaringan payudara.

3. Konsumsi makanan berlemak

Konsumsi lemak diperkirakan sebagai salah satu faktor risiko terjadinya kanker payudara. Willet et. al melakukan studi prospektif selama 8 tahun tentang konsumsi lemak dan serat dan ternyata ada hubungannya dengan risiko kanker payudara pada perempuan umur 34 sampai dengan 59 tahun.

4. Konsumsi alkohol

Perempuan yang mengkonsumsi lebih dari satu gelas alkohol per hari memiliki risiko terkena kanker payudara yang lebih tinggi.

5. Riwayat kanker payudara

Wanita dengan yang memiliki riwayat kanker payudara pada keluarga memiliki risiko lebih besar untuk terkena kanker payudara dibandingkan dengan wanita yang tidak memiliki riwayat kanker payudara pada keluarga.

C. Tanda dan Gejala

1. Timbul rasa sakit atau nyeri pada payudara
2. Semakin lama benjolan yang tumbuh semakin membesar
3. Payudara mengalami perubahan bentuk dan ukuran karena mulai timbul pembengkakan
4. Mulai timbul luka pada payudara dan puting susu seperti koreng atau eksim
5. Kulit payudara mulai berkerut mirip kulit jeruk
6. Terkadang keluar cairan atau darah berwarna merah kehitam-hitaman dari puting susu.

D. Pengobatan

1. Pembedahan
Pembedahan merupakan terapi utama untuk pengobatan kanker payudara stadium awal.
2. Terapi radiasi menggunakan sinar pengion untuk membunuh sel kanker
3. Kemoterapi
Kemoterapi merupakan pengobatan kanker dengan zat atau obat yang berguna untuk membunuh sel kanker
4. Terapi Hormon
Terapi hormon adalah terapi sistemik kanker payudara yang ditujukan pada sel kanker yang memiliki reseptor hormon positif. Definisi hormon positif adalah ER dan/atau PR yang positif >1% dengan pewarnaan imunohistokimia. Status menopause pasien harus dipertimbangkan dalam memilih terapi hormon (*pre menopause* atau *pasca menopause*). Pemberian obat-obatan untuk terapi hormon pada kanker payudara berdasarkan reseptor hormon positif dan dibedakan menurut status menopause pasien.

SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)

A. Analisa Situasional

1. Materi : Terapi psikoedukasi
(Sesi 3 Manajemen Stres)
2. Pelaksana : Peneliti
3. Peserta : Klien *ca mammae*
4. Tempat :

G. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum
Diharapkan peserta mampu melakukan dan menjelaskan kembali tentang manajemen stres.
2. Tujuan Instruksional Khusus
Setelah dilakukan kegiatan diharapkan peserta mampu :
 - a. Peserta dapat menjelaskan pengertian manajemen stres
 - b. Peserta mengetahui tujuan manajemen stres
 - c. Peserta dapat menjelaskan metode manajemen stres.

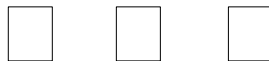
H. Metode


1. Pemberian informasi
2. Diskusi dan tanya jawab


I. Sarana

1. *Booklet*
2. Bolpoint

J. Setting Tempat



Keterangan :  klien

 Peneliti

K. Kegiatan

Fase	Kegiatan	Kegiatan peserta	Media
Persiapan	1. Menyiapkan SAK 2. Mempersiapkan alat, dan tempat kegiatan		
Kerja	3. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam 4. Menjelaskan pengertian manajemen stres. 5. Menjelaskan tujuan manajemen stres 6. Menjelaskan metode manajemen stres	Menjawab salam Mendengarkan Mengajukan pertanyaan	<i>Booklet</i>
Terminasi	7. Menyepakati waktu dan tempat pertemuan selanjutnya 8. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi klien 9. Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan Mendengarkan Menjawab salam	

MATERI MANAJEMEN STRES

A. Pengertian Manajemen Stres

Manajemen stres adalah suatu keterampilan seseorang dalam mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Manajemen stres adalah membuat perubahan dalam diri seseorang mengenai cara berpikir dan merasa, cara berperilaku, dan kecakapan dalam menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional. Manajemen stres juga dapat didefinisikan sebagai usaha untuk mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stres.

Manajemen stres adalah suatu tindakan oleh seseorang untuk mengontrol stres atau mengatur stres sehingga seseorang lebih baik dalam kehidupan.

B. Tujuan Manajemen Stres

C. Manajemen Stres

Stres harus segera ditanggulangi atau dikelola dengan baik, jika tidak maka akan menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit ataupun mudah terjadi gangguan (Sunaryo, 2013). Berbagai cara yang dapat dilakukan dalam manajemen stres antara lain :

1. *Relaxation Trining*

a. Teknik nafas dalam

Relaksasi pernafasan ini memiliki fungsi untuk merelaksakan tubuh dengan mengatur pernafasan secara teratur, pelan dan dalam, karena pada saat kondisi kita merasakan stres atau cemas maka tubuh akan tegang dan pernafasan menjadi pendek (Davis, Eshelman, & McKay, 1995).

b. Relaksasi otot progresif

ROP merupakan relaksasi yang dimulai dari relaksasi pergerakan satu otot ke otot yang lain, saat otot satu telah terasa rileks beralih ke otot yang lain, sampai seluruh tubuh dapat rileks

c. Relaksasi imajery terpandu

teknik relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran untuk menghadirkan kembali suasana menenangkan atau situasi di mana seseorang dapat mencapai suatu tempat yang damai, menyenangkan dan tenang, kemudian situasi tersebut divisualisasikan dengan mendengarkan suara, merasakan sentuhan, udara yang berhembus atau melihat warna-warni yang ada (Greenberg, 2002; Tusek & Cwynar, 1999).

2. Mengatur pola makan

Makan dan minum yang baik tidak berlebihan, berhenti makan sebelum kenyang. Jadwal makan baiknya teratur pagi, siang dan

malam dan usahakan jangan sampai terlambat. Menu makan juga baiknya bervariasi, berimbang dan hangat. Sebab, makanan yang dingin dan monoton dapat menurunkan daya tahan atau kekebalan tubuh. Jumlah kalori makanan dan minuman baiknya sedang dan wajar saja, jangan berlebihan karena dapat mengakibatkan kegemukan, sebaliknya jangan pula kekurangan karena dapat mengakibatkan kurus.

2. Mengatur Pola Tidur

Mengatur pola tidur Tidur adalah obat alamiah yang dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental. Tidur adalah kebutuhan yang penting bagi kehidupan makhluk hidup terutama manusia, oleh karena itu jadwal tidur harus teratur. Lamanya tidur yang baik adalah 7-8 jam, yaitu tidur jam 21.00 dan bangun tidur jam 05.00. Atau paling tidak 4 malam dalam seminggu seseorang itu tidur dalam jangka tersebut, agar kekebalan tubuh tidak menurun. Sebab bila rata-rata tidur hanya 3-4 jam bahkan kurang dalam semalam, maka kekebalannya akan cepat menurun dan mudah mengalami stres. Tidur dengan nyenyak tanpa gangguan mimpi-mimpi yang menegangkan dan menyeramkan adalah tidur yang sehat, keesokan harinya tubuh akan segar-bugar.

3. Melakukan olahraga

Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental, olahraga adalah salah satu caranya. Olahraga tidak perlu yang mahal-mahal, bahkan tanpa biaya sekalipun orang dapat melakukannya. Misalnya, jalan pagi, lari pagi, ataupun senam, yang dilakukan setiap hari atau paling tidak 2 kali seminggu. Olahraga tidak perlu terlalu berlama-lama, bila badan sudah berkeringat sudah cukup, dan kemudian mandi dengan air hangat.

4. Bergaul dengan orang lain

Manusia adalah makhluk sosial, seseorang tidak dapat hidup sendiri atau menyendiri. Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap stres, maka orang hendaknya banyak bergaul, banyak relasi dan teman serta perluas pergaulan sosial, atau dengan kata lain perbanyaklah tali silaturahmi antar sesama yang serasi, selaras dan seimbang.

5. Beribadah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan, dan karena itu manusia memerlukan pemenuhan kebutuhan dasar spiritual. Seseorang yang beragama hendaknya jangan sekedar formalitas saja, tetapi lebih utama mampu menghayati dan mengamalkan keyakinan agamanya, sehingga manusia dapat memperoleh kekuatan dan ketenangan. Berbagai penelitian membuktikan bahwa tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan baik fisik maupun mental.

Lampiran 7**Hasil Analisis Frekuensi dan Deskriptif Data Demografi****RESPONDEN**

	Frequency	Percent
Missing System	52	100.0

UMUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18-20	1	1.9	2.0	2.0
26-30	1	1.9	2.0	4.0
31-35	2	3.8	4.0	8.0
36-40	4	7.7	8.0	16.0
41-45	10	19.2	20.0	36.0
46-50	12	23.1	24.0	60.0
51-55	9	17.3	18.0	78.0
56-60	11	21.2	22.0	100.0
Total	50	96.2	100.0	
Missing System	2	3.8		
Total	52	100.0		

PENDIDIKAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	31	59.6	62.0	62.0
SLTP	9	17.3	18.0	80.0
SLTA	5	9.6	10.0	90.0
D3	2	3.8	4.0	94.0
S1	3	5.8	6.0	100.0

Total	50	96.2	100.0
Missing System	2	3.8	
Total	52	100.0	

STATUS_PERKAWINAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BELUM MENIKAH	1	1.9	2.0	2.0
MENIKAH	49	94.2	98.0	100.0
Total	50	96.2	100.0	
Missing System	2	3.8		
Total	52	100.0		

PEKERJAAN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TIDAK BEKERJA	31	59.6	62.0	62.0
PETANI	5	9.6	10.0	72.0
PEDAGANG	2	3.8	4.0	76.0
GURU	3	5.8	6.0	82.0
LAIN-LAIN	9	17.3	18.0	100.0
Total	50	96.2	100.0	
Missing System	2	3.8		
Total	52	100.0		

STADIUM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	7.7	8.0	8.0
	2	25	48.1	50.0	58.0
	3	21	40.4	42.0	100.0
	Total	50	96.2	100.0	
Missing	System	2	3.8		
Total		52	100.0		

Lampiran 8

Hasil Analisis Paired T-Test dan Independent test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_gse_p - post_gse_p	-5.200	3.082	.616	-6.472	-3.928	-8.436	24	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_gse_p - post_gse_p	-5.200	3.082	.616	-6.472	-3.928	-8.436	24	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_gse_k - post_gse_k	.120	.332	.066	-.017	.257	1.809	24	.083

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_motiv_k - post_motiv_k	.160	.473	.095	-.035	.355	1.693	24	.103

Independent t-test**Group Statistics**

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
gse_p pre	25	19.56	4.144	.829
gse_p post	25	24.76	3.666	.733
gse_k pre	25	21.68	3.375	.675
gse_k post	25	21.60	3.329	.666
motiv_p pre	25	39.96	10.155	2.031
motiv_p post	25	47.32	10.286	2.057
motiv_k pre	25	37.92	7.566	1.513
motiv_k post	25	37.76	7.412	1.482

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
gse_p Equal variances assumed	.535	.468	-4.699	48	.000	-5.200	1.107	-7.425	-2.975
gse_p Equal variances not assumed			-4.699	47.297	.000	-5.200	1.107	-7.426	-2.974
gse_k Equal variances assumed	.000	.996	.084	48	.933	.080	.948	-1.826	1.986
gse_k Equal variances not assumed			.084	47.991	.933	.080	.948	-1.826	1.986
motiv_p Equal variances assumed	.013	.908	-2.546	48	.014	-7.360	2.891	-13.173	-1.547
motiv_p Equal variances not assumed			-2.546	47.992	.014	-7.360	2.891	-13.173	-1.547
motiv_k Equal variances assumed	.017	.897	.076	48	.940	.160	2.118	-4.099	4.419
motiv_k Equal variances not assumed			.076	47.980	.940	.160	2.118	-4.099	4.419



FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA

Booklet Psikoedukasi

Manajemen Stress Kanker Payudara



Oleh :

Laeli Nurhanifah

Dr. Hanik Endang N, S.Kep. Ns., M.Kep

Ilya Krisnana, S.Kep. Ns., M.Kep

**Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga Surabaya
2019**



FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA

Booklet Psikoedukasi

Manajemen Stress Kanker Payudara

Penulis : Laeli Nurhanifah
Desain : Laeli Nurhanifah



FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

Telp. : (031)5913754
Website : <http://ners.unair.ac.id>



Pembimbing Penelitian

1.



Dr. Hanik Endang N, S.Kep. Ns., M.Kes
Pendidikan S3
E-mail : hanik-e-n@fkip.unair.ac.id

2.



Ilya Krisnana S.Kep. Ns., M.Kes
Pendidikan S2
E-mail : ilya-k-@fkip.unair.ac.id



Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan karunia dan kasih sayangNya sehingga penulis dapat membuat booklet ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita nabi agung Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di hari akhir nanti.

Tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak terkait dalam penyelesaian booklet ini. Booklet ini merupakan sebagai panduan psikoedukasi yang berisi pengetahuan tentang kanker payudara dan manajemen stress. Psikoedukasi merupakan penyampaian informasi untuk mengatasi masalah psikologis. Psikoedukasi terdiri dari 3 sesi yaitu identifikasi masalah, manajemen pengetahuan, dan manajemen stress. Psikoedukasi dilaksanakan selama kurun waktu 3 minggu. Dilaksanakan untuk mereka yang memiliki atau berisiko memiliki masalah psikologis (seperti kecemasan, stress, kurangnya rasa keyakinan dalam dirinya akan kesembuhan, serta rendahnya motivasi).

Penulis juga memohon maaf akan kekurangan dalam penulisan booklet ini, maka dari itu penulis mengharap kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan booklet ini.

Surabaya, Oktober 2019

Penulis



Daftar Isi

Cover	1
Cover sampul	2
Pembimbing Penelitian	3
Kata Pengantar.....	4
Daftar Isi	5
Apa itu kanker payudara?	6
Apa saja tanda gejalanya?.....	7
Apa faktor penyebabnya?.....	8
Apakah anda merasa stres?	10
Apa saja tanda dan gejala stress?	10
Apa bahaya stress pada kanker?	11
Bagaimana atasi stres?.....	12
Kata mereka sembuh dari kanker	13
Tentang penulis	15



Apa Itu Kanker Payudara?

Pada tahun 2012 kanker payudara merupakan jenis kanker tertinggi yang kebanyakan dialami oleh wanita, terjadi sekitar 1,7 juta kasus baru dan diperkirakan 521.900 kematian akibat kanker payudara (*American Cancer Society*, 2015). Di Jawa Tengah jumlah kasus kanker payudara tahun 2013 mencapai 11.511 kasus dengan jumlah kasus terbanyak di Indonesia (Risikesdas, 2013).

Kanker payudara adalah pertumbuhan sel-sel tidak normal yang terdapat pada payudara yang kadang dapat dirasakan sebagai benjolan atau massa yang disebut tumor disertai juga dengan tanda gejala.

Sel-sel yang bersifat kanker dapat menyebar di dalam payudara, ke kelenjar getah bening di ketiak, dan bagian tubuh lainnya



Apa Saja Tanda Gejala Kanker Payudara ?

1. Nyeri payudara

Sel kanker akan menyerang sel-sel kulit sehat yang kemudian menyebabkan payudara nyeri saat ditekan. Rasa nyeri seperti sensasi rasa terbakar.

2. Benjolan di payudara atau ketiak

Benjolan kadang tidak terlihat langsung oleh mata telanjang, tapi akan terasa saat disentuh.

3. Payudara memerah

Kanker payudara bisa membuat area kulit buah dada berubah warna. Kulit bisa jadi tampak kemerahan, keunguan, atau kebiruan seperti memar.

4. Kulit payudara berkerut seperti jeruk

Perubahan tekstur ini juga dapat memunculkan rasa gatal.

5. Keluar cairan tidak normal dari puting

Cairan yang keluar biasanya cukup bervariasi, mulai dari bening, kuning, hijau, atau merah seperti darah.

6. Puting susu masuk ke dalam

Sel kanker bisa menyerang dan menyerang sel di belakang puting. Perubahan ini bisa menyebabkan puting susu terbalik atau seperti menjorok masuk ke dalam.

7. Kelenjar getah bening membengkak

Sel kanker bisa berpindah dan menyebar ke kelenjar getah bening. Kelenjar getah bening adalah kumpulan jaringan sistem kekebalan tubuh yang bertugas melawan mikroorganisme asing termasuk sel kanker.



Apa Faktor Penyebabnya?

1. Genetik (keturunan)

Sekitar 5-10% dari kasus kanker payudara terjadi akibat adanya anggota keluarga dengan sejarah penyakit yang sama, ini menandakan bahwa genetik memainkan peran untuk meningkatkan risiko kanker payudara. Kemungkinan besar ini dihasilkan secara langsung karena adanya mutasi gen (kecacatan pada gen) yang diturunkan dari orang tua.

2. Hormon tubuh

Kadar hormon lebih tinggi Wanita/pria yang memiliki hormon progesteron, estrogen, dan testosteron. Kadar hormon lebih tinggi pada salah satu hormon tersebut berisiko terjadinya kanker payudara.

3. Gaya hidup buruk

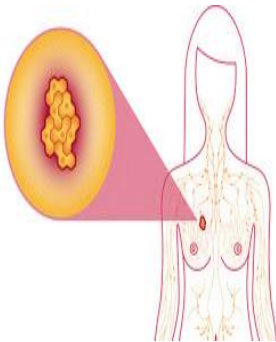
- a. Merokok
- b. Makanan tidak sehat
- c. Tidak aktif bergerak

4. Menstruasi dini

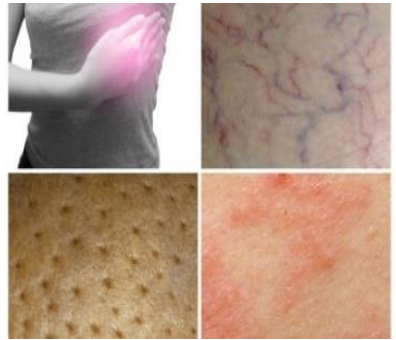
Usia menarche yang terlalu dini pada perempuan, yaitu kurang dari 12 tahun menyebabkan paparan hormon estrogen pada tubuh menjadi lebih cepat. Hormon estrogen dapat memicu pertumbuhan sel pada bagian tubuh tertentu secara tidak normal (Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2014).



5. Pil kontrasepsi digunakan pada usia muda. Penelitian membuktikan bahwa wanita usia dini (remaja) yang memakai alat kontrasepsi oral (pil) sangat tinggi risikonya terserang kanker payudara.
6. Radiasi
Terapi radiasi pada daerah sekitar dada dan payudara pernah dilakukan.



www.google.com



www.google.com



www.google.com



Apakah Anda Merasa Stress?



Stres adalah sebuah tekanan psikologis dan fisik yang bereaksi ketika menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Dengan kata lain, stres merupakan cara tubuh anda menanggapi jenis tuntutan, ancaman, atau tekanan apapun. Namun, jika kondisi tekanan psikologis ini berlangsung terus-menerus, ini akan membahayakan kesehatan jiwa dan fisik anda.

Stress dapat juga diartikan sebagai kondisi gangguan kesehatan jiwa yang membuat pasien kanker selalu murung, putus asa, merasa bersalah, rendah diri, kehilangan harapan atau semangat, serta tidak bisa berkonsentrasi.

Apa Saja Tanda & Gejala Stress ???

1. Selalu merasa lelah dan kehilangan energi
2. Kesedihan yang berlarut-larut
3. Tidak percaya diri
4. Sulit konsentrasi
5. Merasa putus asa atau tidak berdaya
6. Merasa gelisah sepanjang hari
7. Merasa bersalah dan rendah diri
8. Perubahan pola tidur (susah tidur, ingin tidur terus)



Apa Bahaya Stress pada Kanker ???

1. Memicu perkembangan kanker lebih cepat
Stress menurunkan kemampuan sistem imun untuk merespon sel tumor dan menghambat proses perbaikan DNA sehingga proses perkembangan tumor untuk menjadi kanker terjadi lebih cepat.
2. Mempercepat penyebaran sel kanker
Bahaya stress kronis menyebabkan penyebaran sel dari tumor ataupun kanker tidak hanya melalui aliran darah tetapi juga melalui sistem limfatik (sistem kekebalan tubuh).
3. Mengganggu pengobatan kanker
Suatu metode pengobatan kanker memerlukan kondisi tubuh yang baik agar dapat merespon pengobatan dengan optimal. Pengobatan kanker tidak dapat memberikan pengaruh positif jika penderita kanker mengalami stress.

>>> Oleh karena itu, **Stop stress mulai dari sekarang !!!** Stress dapat memengaruhi kesehatanmu menjadi lebih buruk



Bagaimana Atasi Stress ???

1. Tarik nafas dalam

Relaksasi pernafasan ini memiliki fungsi untuk merelaksakan tubuh dengan mengatur pernafasan secara teratur, pelan dan dalam, karena pada saat kondisi kita merasakan stres atau cemas maka tubuh akan tegang dan pernafasan menjadi pendek (Davis, Eshelman, & McKay, 1995).

2. Teknik relaksasi membayangkan

Teknik relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran untuk menghadirkan kembali suasana menenangkan atau situasi di mana seseorang dapat mencapai suatu tempat yang damai, menyenangkan dan tenang, kemudian situasi tersebut divisualisasikan dengan mendengarkan suara, merasakan sentuhan, udara yang berhembus atau melihat warna-warni yang ada.

3. Menggunakan humor

Melalui tertawa terdapat peningkatan aktifitas otot, sistem pernapasan, detak jantung, dan sirkulasi udara.

4. Beribadah

Seseorang dengan kecerdasan spiritual yang baik akan dapat mengelola stres dengan baik karena mampu mengerti kondisi yang dialaminya.

5. Mengurangi kecemasan



Mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan cara meyakinkan diri bahwa konsekuensi dari situasi tersebut tidak seburuk yang diduga dan menghentikan pemikiran negatif terhadap suatu stimulus

Kata Mereka yang Sembuh dari Kanker



Martini Lim (48 th)

“Ketika mendapat dukungan dari keluarga saya menjadi kuat, tapi ketika memikirkan ketakutan, down lagi. Saya percaya bahwa setelah pengobatan ada kehidupan normal kembali”

Dr. Felicia (46 th)

“Saya bersyukur karena keluarga memberikan dukungan yang sangat besar untuk kesembuhan saya”



dr. Liz O'riordan (40 th)

“Awalnya saya takut dan muncul banyak pertanyaan di benak saya. Namun pasien-pasien sayalah yang membantu saya untuk berdamai dengan keadaan”.



Rahmi (28 th)

“Pasien kanker diharapkan bisa menghadirkan lebih banyak kesadaran positif dalam dirinya sehingga bisa lepas dari 2 kesadaran negatif yang umumnya kerap dialami oleh pasien kanker yakni ketidakberdayaan dan keputusasaan”.

McKenna Shea Xydias (2 tahun)

Bocah usia 2 tahun tersebut menderita tumor rahim. Tumor yang dimiliki oleh McKenna adalah tumor sel ganas yang langka yang melapisi kantong kuning telur embrio. Penyakit ini sering ditemukan pada anak-anak sebelum usia 1 hingga 2 tahun.



Hal yang membuat dirinya berhasil kata kedua orang tuanya ialah energinya yang begitu sangat besar “dia adalah anak bungsu, dimana dia adalah bos dan dia sangat keras kepala, yang merupakan karakter yang hebat dalam melawan kanker. Dia tidak membiarkan apapun menghentikannya”. Kata Mike (orang tua McKenna)



Tentang Penulis



Penulis merupakan mahasiswa aktif di Fakultas keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

Nama Penulis : Laeli Nurhanifah

NIM : 131811123044

TTL : Purbalingga, 20 - 11- 1997

Alamat : Selaganggeng, Mrebet,
Purbalingga, Jawa Tengah

E-mail : laelihanifah@gmail.com

No.telpon : 087848286826