


# Sosialisasi Aplikasi Kesehatan Mereset Pintas Kakdara Untuk Mengurangi Stress Penyintas Kanker Payudara Di Kab. Indramayu

<sup>1)</sup>Priyanto\*, <sup>2)</sup>Niken Wulan Hasthi Murti

<sup>1,2)</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu, Indramayu, Indonesia

Email Corresponding: [ghifanopriyanto@polindra.ac.id](mailto:ghifanopriyanto@polindra.ac.id) \*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p><b>Kata Kunci:</b> Kanker Payudara Stress Management Stress Coping Strategi Perempuan.</p>	<p>Kanker payudara merupakan penyakit kronis tidak menular yang menyebabkan kematian pertama didunia pada perempuan. Kanker payudara tidak hanya diidap perempuan dengan usia tua namun dapat diderita oleh perempuan dengan usia produktif. Kanker payudara terjadi jika sel kanker yang terdapat didalam tubuh mulai tumbuh tidak terkendali, tumbuh melesat dengan cepat diarea jaringan yang kemudian bermetastasis ke area lebih jauh. Penderita kanker payudara menjalani berbagai macam pengobatan, salah satunya adalah kemoterapi. Prosedur kemoterapi memiliki dampak secara psikologis yaitu timbulnya stress pasca kemoterapi. <i>Copying strategi</i> yang dapat mereduksi stress adalah dengan distraksi yang dimuat secara digital untuk mengurangi stres. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memperkenalkan aplikasi Mereset Kakdara kepada penyintas kanker payudara. Metode yang digunakan adalah edukasi tentang stress, pengenalan aplikasi Mereset Kakdar dan simulasi penggunaan aplikasi Mereset kakdara. Kegiatan sosialisasi dilakukan di Aula Politeknik Negeri Indramayu yang dihadiri 60 penyintas kanker payudara. Aplikasi Mereset Kakdara mengadung fitur koping adaptive untuk mengurangi stress.</p>
<p><b>Keywords:</b> Breast Cancer Stress Stress Management Coping Strategies Women.</p>	<p>Breast cancer is a non-communicable chronic disease that causes the world's first death in women. Breast cancer does not only affect older women but can also affect women of productive age. Breast cancer occurs if cancer cells in the body begin to grow uncontrollably, growing rapidly in an area of tissue which then metastasizes to further areas. Breast cancer sufferers undergo various types of treatment, one of which is chemotherapy. The chemotherapy procedure has a psychological impact, namely the emergence of post-chemotherapy stress. Copying strategies that can reduce stress are digitally loaded distractions to reduce stress. The aim of this community service is to introduce the Reset Kakdara application to breast cancer survivors. The method used is education about stress, introduction of the Reset Kakdara application. The outreach activity was carried out in the Indramayu State Polytechnic Hall which was attended by 60 breast cancer survivors. The Reset Kakdara application contains an adaptive coping feature to reduce stress.</p>
	<p style="text-align: right;">This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license.</p> 

## I. PENDAHULUAN

Kanker payudara (*Ca. Mamae*) adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian pada perempuan. Kanker payudara dapat terjadi jika sel kanker yang terdapat didalam tubuh mulai tumbuh tidak terkendali, tumbuh melesat dengan cepat diarea jaringan yang kemudian bermetastasis ke area lebih jauh (Murrell et al., 2016). Kanker payudara memiliki tahapan stadium yaitu stadium 0 hingga stadium 4, dari tahapan stadium yang dialami oleh pasien kanker payudara memiliki dampak psikologis seperti stress, permasalahan penyesuaian diri dan depresi (Sumarni, Afyah Sri Harnany, Hartati, 2019). Prevalensi kanker payudara menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa di tahun 2020 sebanyak 10 juta kematian, jumlah terakhir kanker payudara sebanyak 2,26 juta kasus (WHO, 2021). disebabkan oleh kanker. Kanker payudara adalah salah satu penyebab angka kematian tertinggi yang dialami oleh perempuan (Sung et al., 2021).

Perempuan dengan kanker payudara akan menjalani berbagai jenis pengobatan termasuk siklus pengobatan kemoterapi. Prosedur kemoterapi yang dijalani oleh penderita kanker bertujuan untuk menekan

pertumbuhan sel kanker sesuai dengan stadium kanker yang diderita (Ferlay J, Colombet M, Soerjomataram I, Parkin D, Piñeros M, Znaor A, 2021). Kemoterapi ialah prosedur perawatan yang paling sering dilakukan oleh pasien kanker, tujuan dari dilakukannya kemoterapi bertujuan untuk menghancurkan sel-sel kanker yang berkembang didalam tubuh dengan memasukkan obat-obatan melalui intravena. Setelah dilakukan kemoterapi akan muncul dampak efek samping yang dialami.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Al Zahrani (2019) mengatakan bahwa kualitas hidup penyintas kanker payudara mengalami gangguan secara fisik dan psikologis yang dialami waktu pertama kali melakukan kemoterapi (Al Zahrani et al., 2019). Salah satu gangguan penyintas kanker payudara adalah stress, kondisi yang dialami merupakan bagian dari respon diri yang dipaksa karena adanya perubahan. Stress timbul sebagai peringatan dari dalam diri individu yang terjadi jika otak memperoleh tekanan yang berlebihan. Respon yang muncul pasca menerima stressor dapat berupa emosi positif dan emosi negatif (Pelekasis et al., 2016). Didukung oleh penelitian Kenne (2017) Stress adalah kejadian sering dialami sehari-hari yang tidak dapat dihindari, stress juga merupakan respon non-spesifik yang dikeluarkan oleh tubuh terhadap stimulus yang diterima oleh tubuh (Kenne Sarenmalm et al., 2017). Stress adalah suatu kondisi tegangan (tension) baik secara faal maupun psikologis yang diakibatkan oleh tuntutan dari lingkungan yang dipersepsi sebagai ancaman. Stress merupakan bagian dari kondisi manusiawi (Batthyany, 2016). Dalam batas tertentu, stress membantu kita agar tetap termotivasi (*eustres*). Tetapi kadang-kadang kita terlalu banyak mendapatkan stress sehingga menurunkan kualitas kinerja kita (*distres*).

Tingkat stimulus stress yang diterima oleh tubuh dapat mempengaruhi kualitas individu. Efek psikologis yang sering dialami oleh penyintas kanker payudara adalah perasaan tidak berdaya, cemas, malu, gangguan citra tubuh, stress dan marah (Azriful et al., 2021). Stress yang dialami oleh penderita kanker payudara diartikan secara langsung baik secara psikologis dan fisiologis (Raharjo et al., 2022). Stress pada penderita kanker payudara dapat mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan serta efek samping pengobatan. Stress dapat berkurang jika penderita telah memperoleh *copying strategi* yang baik (Diah Larasati et al., 2020). Stress pasien kanker payudara belum dapat ditangani dengan program yang ada di rumah sakit, dampak stress dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien sampai terdapat keinginan mengakhiri hidup. Oleh karena itu, kita perlu memiliki kemampuan mengelola stress.

Management stress adalah kemampuan dalam diri individu untuk dapat mengendalikan gangguan mental dan emosional yang muncul di kehidupan sehari-hari (Hecht et al., 2018). Individu yang memiliki manajemen stress yang rendah akan menggambarkan ketidak mampuan untuk menghadapi stress yang timbul. Ketika penyintas mengalami stress dan tidak mampu mengendalikan maka dapat menimbulkan masalah baru seperti gangguan tidur, gangguan interaksi sosial dan hambatan menjalankan aktivitas sehari-hari. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Elin (2022) intervensi management stress dapat dimuat dalam intervensi eHealth untuk pasien kanker yang digabungkan dari beberapa elemen dari manajemen stress kognitif dan perilaku yang dirancang dan dikembangkan sesuai dengan kebutuhan antara penyintas kanker dan penyedia layanan (Børøsdund et al., 2022).

Pengabdian masyarakat yang sebelumnya dilakukan oleh Islam Syarifurrahman, Dede Nasrullah dkk adalah melakukan dukungan *family support* pada Emotional well being pada kualitas hidup pasien dengan kanker. Intervensi yang diberikan untuk meredakan stress supaya kualitas hidup pasien tetap baik adalah dengan *support family*. *Support family* dilakukan dengan bergantung terhadap keluarga sehingga pasien dapat tetap merasakan gangguan emosional salah satunya stress tetap dapat dirasakan. Penyintas kanker payudara tidak menyadari bahwa stress yang dialami pasca kemoterapi perlu ditangani dengan tepat tanpa mengeluarkan biaya mahal dan dapat dilakukan secara mandiri yang merupakan bagian dari *Self care management*. Berdasarkan survey yang telah dilakukan pada 10 penyintas kanker payudara belum memiliki koping strategi yang adekuat. Berdasar temuan tersebut kami melakukan pengabdian masyarakat dengan membuat aplikasi MERESET KAKDARA yang didalamnya terdapat informasi tahapan mengelola stress dengan baik. MERESET KAKDARA adalah aplikasi berbasis android yang dikembangkan untuk mengurangi stress. Penyintas kanker payudara dapat mengakses aplikasi tersebut dimana pun dan kapan pun.

## II. MASALAH

Efeksamping kemoterapi yang dialami pasien salah satu nya kelelah psikologis yaitu stress (Mehta et al., 2019). Stress yang dialami oleh penyintas kanker payudara belum diatasi oleh rumah sakit dan dinas

kesehatan. Sehingga untuk mengurangi keadaan stress diperlukan sistem yang memiliki kemampuan untuk mereduksistress sekaligus penyintas mendapatkan pemahaman yang benar.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian

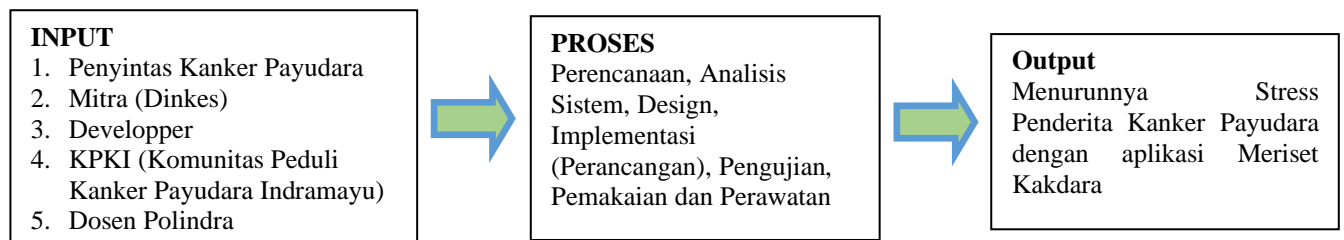
### III. METODE

#### 1. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah membuat aplikasi berbasis android yang berisi tentang coping strategi yang dapat dilakukan secara mandiri melalui beberapa metode, kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April-Agustus 2024. Kegiatan ini bekerjasama dengan Dinas Kesehatan di Kab. Indramayu sebagai mitra.

#### 2. Metode Pelaksanaan

Berikut ini metode yang digunakan melalui beberapa tahapan:



Gambar 2. Metode Pelaksanaan

#### 3. Sosialisasi Program

Proses kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui pertemuan dengan Dinas Kesehatan Kab. Indramayu dan penyintas kanker payudara dengan secara tatap muka sebanyak dua kali. Sebelum dilakukan edukasi peserta yang hadir dilakukan pengukuran tingkat stress menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) kemudian dilakukan penyampaian edukasi kesehatan tentang stress untuk penyintas kanker payudara disampaikan oleh Tim lalu pengenalan aplikasi MERESET KAKDARA, cara penggunaan aplikasi tersebut, dan manfaat aplikasi. Materi pengabdian masyarakat disampaikan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan diakhiri dengan pengukuran kembali menggunakan kuesioner DASS setelah 1 bulan pemberian intervensi dan kemudian diakhiri dengan penyerahan Aplikasi kepada Dinas Kesehatan Kab. Indramayu.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil

- Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan menemui Kepala Dinas Kesehatan untuk berkoordinasi dengan sub bagian yang menangani penyakit tidak menular. Hal ini dilakukan untuk menyamakan persepsi kebutuhan dari penyintas kanker dan pendamping. Aplikasi ini dibuat sederhana agar mudah dipahami dan digunakan oleh penyintas kanker payudara.
- Setelah aplikasi dibuat sesuai dengan kebutuhan Kemudian dilanjutkan dengan memperkenalkan tentang coping dan berbagai macam dari coping yang dapat dilakukan untuk meredakan stress yang dialami secara adaptif.

- c. Pemberian materi edukasi dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Setelah edukasi dilakukan dilanjutkan dengan sosialisasi aplikasi Mereset Kakdara dan mendemonstrasikan anjuran-anjuran yang ada didalam aplikasi tersebut.
- d. Peserta sosialisasi diajarkan untuk memejamkan mata dan memfokuskan pikiran pada suara audio yang diputar serta mengikuti petunjuk yang dianjurkan



Gambar 3. Penjelasan Coping strategi didalam aplikasi Mereset Kakdara

Gambar tersebut menggambarkan proses sosialisasi aplikasi meriset pintas kakdara dan konsep stress melalui ceramah. Materi yang disampaikan dalam sosialisasi tersebut adalah hipnoterapi yang memuat audio untuk mengalihkan pemicu stressor dan alunan musik terapi untuk merileksasi pikiran. Materi sosialisasi tersampaikan dengan baik dan mudah di pahami.

## 2. Pembahasan

Stress ialah pengalaman emosional yang bersifat negatif yang disertai dengan adanya perubahan reaksi secara biologis, fisiologis yang berdampak pada respon kognitif dan perilaku yang merupakan bentuk perilaku adaptasi. Reaksi emosional pada individu dengan stress pasca kemoterapi merupakan bagian dari mekanisme coping yang berfungsi untuk menyeimbangkan emosi dalam situasi tertekan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Khairunisa pada tahun 2023 menyebutkan bahwa penyebab stress pada pasien kanker payudara selain efek dari pengobatan adalah stress secara fisik, disfungsi sosial, kelemahan emosional, daya hidup dan stress meningkat dalam rentang waktu 1-3 tahun pasca terdiagnosis. Stress dapat diperparah dengan kurangnya dukungan sosial oleh lingkungan.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri adalah dengan mensugesti diri sendiri atau hipnoterapi secara mandiri. Hipnoterapi dilakukan dengan beberapa langkah yaitu dengan mensugesti diri untuk menghentikan pikiran negatif dengan menarik nafas panjang dan ketika menghembuskan nafas masalah penyebab stress keluar bersama dengan hembusan nafas. Teknik hipnosis ini dimasukkan dalam panduan dalam bentuk rekaman audio yang dikombinasikan dengan musik relaksasi. Aplikasi Meriset kakdara yang di sosialisasikan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode audio dengan pengantar musik instrumen yang mengandung petunjuk untuk melakukan *self hypnotherapy*

Sebelum dilakukan penerapan aplikasi ini tingkat stress yang dialami oleh peserta dalam rentang stress ringan dan stress sedang namun setelah diterapkan aplikasi meriset kakdara selama 1 bulan aplikasi android ini menurunkan tingkat stress dari sedang menjadi ringan, hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh

Nunung Rachmawati yang menerapkan *mindfulness* berbasis mobile yang dilakukan untuk mengelola stress pada mahasiswa menunjukkan bahwa penerapan mobile aplikasi yang digunakan selama 5 minggu efektif menurunkan stress pada mahasiswa (Rachmawati, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eli Saripah dkk tahun 2019 tentang efektivitas penggunaan *mindfulness APP* berbasis android

menunjukkan bahwa penggunaan mindfulness terpandu berbasis aplikasi android terbukti efektif dalam mengurangi stress yang dialami dan dipraktikkan dalam beberapa kali perminggu (Saripah & Handiyani, 2019).

Pelaksanaan sosialisasi aplikasi Mereset kanker payudara memiliki dampak positif untuk mereduksi stress pada penyintas kanker payudara. Dampak dapat dirasakan langsung setelah pertama kali melakukan hipnoterapi bersama-sama diwaktu sosialisasi. Dampak jangka panjang dapat dilakukan secara mandiri berkelanjutan untuk meredakan stress dan memelihara kualitas hidup penyintas kanker payudara untuk tetap bisa mengelola emosi dengan adaptif.

## V. KESIMPULAN

Kegiatan implementasi aplikasi Meretas Kanker payudara kepada penyintas kanker payudara untuk mengatasi stress pasca kemoterapi berjalan dengan lancar. Kemampuan mereduksi stress sangat penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas hidup penyintas kanker payudara salah satunya dengan memanfaatkan teknologi berupa aplikasi kesehatan yang tersedia di android. Aplikasi ini selanjutnya bisa di terapkan untuk pasien dengan kelompok penyakit selain kanker payudara saja. Saat ini Aplikasi telah diserahkan kepada Dinas Kesehatan Kab. Indramayu

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Zahrani, A. M., Alalawi, Y., Yagoub, U., Saud, N., & Siddig, K. (2019). Quality of life of women with breast cancer undergoing treatment and follow-up at king salman armed forces hospital in tabuk, Saudi Arabia. *Breast Cancer: Targets and Therapy*, *11*, 199–208. <https://doi.org/10.2147/BCTT.S200605>
- Azriful, Mallapiang, F., Nildawati, Alam, S., Jusriani, R., & Muis, M. (2021). Stress management for breast cancer survivor in South Sulawesi Province Indonesia. *Gaceta Sanitaria*, *35*, S183–S185. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.011>
- Batthyany, A. (2016). Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-being. In *Springer* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7>
- Børøsd, E., Ehlers, S. L., Clark, M. M., Andrykowski, M. A., Cvancarova Småstuen, M., & Solberg Nes, L. (2022). Digital stress management in cancer: Testing StressProffen in a 12-month randomized controlled trial. *Cancer*, *128*(7), 1503–1512. <https://doi.org/10.1002/cncr.34046>
- Diah Larasati, A., Firman Nugroho, A., Marlina Tei, M., St Elisabeth Semarang, Stik., & Kawi, J. (2020). Self care management activities untuk meningkatkan psychological serenity pasien kanker. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 337–352.
- Ferlay J, Colombet M, Soerjomataram I, Parkin D, Piñeros M, Znaor A, et al. (2021). Cancer statistics for the year 2020: An overview. *Int J Cancer*. <https://doi.org/10.1002/ijc.33588>
- Hecht, F. M., Moskowitz, J. T., Moran, P., Epel, E. S., Bacchetti, P., Acree, M., Kemeny, M. E., Mendes, W. B., Duncan, L. G., Weng, H., Levy, J. A., Deeks, S. G., & Folkman, S. (2018). A randomized, controlled trial of mindfulness-based stress reduction in HIV infection. *Brain, Behavior, and Immunity*, *73*(May), 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.05.017>
- Kenne Sarenmalm, E., Mårtensson, L. B., Andersson, B. A., Karlsson, P., & Bergh, I. (2017). Mindfulness and its efficacy for psychological and biological responses in women with breast cancer. *Cancer Medicine*, *6*(5), 1108–1122. <https://doi.org/10.1002/cam4.1052>
- Mehta, R., Sharma, K., Potters, L., Wernicke, A. G., & Parashar, B. (2019). *Evidence for the Role of Mindfulness in Cancer : Benefits and Techniques*. *11*(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.4629>
- Murrell, D. H., Perera, F., Chambers, A. F., & Foster, P. J. (2016). Brain Metastasis: Basic Biology, Clinical Management, and Insight From Experimental Model Systems. In *Introduction to Cancer Metastasis* (Vol. 2). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804003-4.00017-7>
- Pelekasis, P., Zisi, G., Koumariou, A., Marioli, A., Chrousos, G., Syrigos, K., & Darviri, C. (2016). Forming a Stress Management and Health Promotion Program for Women Undergoing Chemotherapy for Breast Cancer: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Integrative Cancer Therapies*, *15*(2), 165–174. <https://doi.org/10.1177/1534735415598225>
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. *HJIP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN*, *12*(2), 161–172. [file:///C:/Users/USER/Downloads/aaskrening,+161-172\\_HJIP\\_Vol+12\(2\)+2020\\_205\\_Rachmawati.pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/aaskrening,+161-172_HJIP_Vol+12(2)+2020_205_Rachmawati.pdf)
- Raharjo, R., Wahyudi, G., & Fitriyah, I. (2022). Relationship of Stress to Self-Care of Breast Cancer Patients Post Mastectomy Surgery at Genteng Hospital Banyuwangi. *Journal for Quality in Public Health*, *6*(1), 90–95. <https://doi.org/10.30994/jqph.v6i1.390>

- 
- Saripah, E., & Handiyani, H. (2019). Efektivitas Penggunaan Mindfulness App Berbasis Smartphone Untuk Mengurangi Stres. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), 101–105. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i2.97>
- Sumarni, Afyah Sri Harnany, Hartati, T. A. (2019). Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2018), 7–12.
- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- WHO. (2020). *Division of Country Health Policies and Systems, WHO Regional Office for Europe* (p. 32). World Health Organization. <http://apps.who.int/bookorders>.