

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Ngemplak 1 yang terletak di Dusun Koroulan Kidul, Desa Bimomartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman wilayah Pembantu Bupati Sleman Timur. Jarak Puskesmas Ngemplak 1 dengan Ibukota Kecamatan kurang lebih 3 Km dengan Ibukota Kabupaten kurang lebih 18 Km, sedangkan dengan Ibukota Provinsi kurang lebih 25 Km. untuk menjangkau Puskesmas Ngemplak 1 relatif mudah karena transportasi dan keadaan jalan sudah baik.

Luas wilayah kerja Puskesmas Ngemplak 1 kurang lebih 12.462 Ha atau sekitar 2,79% luas wilayah Kabupaten Sleman. Wilayah kerja Puskesmas Ngemplak 1 meliputi 3 desa, yaitu Desa Bimomartani memiliki 12 dusun, Desa Sindumartani memiliki 11 dusun dan Desa Umbulmartani memiliki 15 dusun.

Bangunan gedung Puskesmas Ngemplak 1 terdiri atas beberapa bagian yang terdiri dari gedung rawat jalan, gedung radiologi, gedung rawat inap, gedung administrasi, rumah dokter, rumah dinas paramedic, mushola Baitun Nur, yang diresmikan tanggal 16 januaru 2002 oleh kepala dinas kesehatan Sleman. Selain itu, Puskesmas Ngemplak 1 memiliki dua unit gedung Puskesmas pembantu di Desa Umbulmartani dan Sindumartani.

Puskesmas Ngemplak 1 memiliki beberapa layanan yang diberikan bagi pasien kanker, di antaranya layanan deteksi dini kanker payudara dan kanker leher rahim, pelayanan paliatif, pemberian edukasi terkait perawatan mandiri di rumah, konsultasi gizi, manajemen nyeri, dan rujukan berjenjang ke rumah sakit apabila diperlukan. Selain itu, terdapat kegiatan penyuluhan kelompok tentang pola hidup sehat bagi pasien kanker dan keluarganya yang dilaksanakan secara berkala. Puskesmas Ngemplak 1 juga menyediakan layanan kunjungan rumah bagi pasien kanker yang mengalami keterbatasan

mobilitas. Kegiatan ini bertujuan untuk memantau kondisi pasien, memberikan edukasi kepada *family caregiver*, serta memastikan keberlanjutan perawatan pasien di rumah. Di masyarakat sendiri, pasien kanker sering menghadapi keterbatasan akses informasi tentang perawatan paliatif, sehingga keberadaan layanan di puskesmas ini menjadi penting sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup pasien dan keluarganya.

2. Analisa Univariante

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4.1 Persentase Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<25 Tahun	1	5
26-35	7	35
36-45	5	25
46-55	7	35
Jumlah	20	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1, Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 26–35 tahun dan 46–55 tahun dengan persentase masing-masing sebesar 35,0%. Usia responden yang berada pada kategori dewasa produktif ini penting karena pada usia tersebut individu memiliki tanggung jawab sosial yang cukup tinggi, baik dalam keluarga maupun pekerjaan. Selain itu, usia dewasa juga berhubungan dengan kesiapan psikologis dalam menghadapi situasi caregiving jangka panjang.

b. Karakteristik responden berdasarkan Lama Merawat

Tabel 4.2 Persentase Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Merawat

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<5 Tahun	7	35
5 Tahun	2	10
>5 Tahun	11	55
Jumlah	20	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwasanya sebagian besar responden telah merawat pasien kanker selama lebih dari 5 tahun (55,0%). Durasi merawat yang panjang ini menggambarkan bahwa pasien kanker di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak 1 merupakan pasien dengan kondisi kronis yang membutuhkan pendampingan jangka panjang.

- c. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 4.3 Persentase Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan Menengah	14	70
Perguruan Tinggi	6	30
Jumlah	20	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah (70,0%). Pendidikan menengah dalam hal ini mencakup lulusan sekolah menengah pertama (SMP) hingga sekolah menengah atas (SMA) sederajat. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan caregiver dalam memahami informasi kesehatan, termasuk materi edukasi tentang teknik relaksasi yang diberikan.

- d. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.4 Persentase Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	16	80
Lakilaki	4	20
Jumlah	20	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.4 Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (80,0%). Hal ini sejalan dengan karakteristik budaya di Indonesia, di mana perempuan lebih sering mengambil peran sebagai

caregiver dalam keluarga, khususnya dalam merawat anggota keluarga yang mengalami penyakit kronis seperti kanker.

- e. Persentase frekuensi kualitas hidup *family caregiver*.

Tabel 4.5 Tingkat Kualitas Hidup Family Caregiver Penyintas Kanker Sebelum Dan Sesudah Diberikan Video Edukasi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Musik
N = 20

Variabel	Intervensi	<i>f</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Kualitas Hidup	Sebelum	Kualitas Hidup Rendah	2	10,0%
		Kualitas Hidup Sedang	13	65,0%
		Kualitas Hidup Tinggi	5	25,0%
		Total	20	100%
	Sesudah	Kualitas Hidup Sedang	2	10,0%
		Kualitas Hidup Tinggi	18	90,0%
		Total	20	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan data pada tabel 4.5, diketahui bahwa sebelum intervensi edukasi video relaksasi napas dalam dengan musik, sebagian besar responden memiliki kualitas hidup pada kategori sedang. Setelah intervensi dilakukan selama 7 hari, terjadi pergeseran distribusi kualitas hidup responden, di mana sebagian besar berpindah ke kategori tinggi, dan tidak ada lagi responden yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam kualitas hidup *family caregiver* penyintas kanker setelah mengikuti edukasi relaksasi, yang ditandai dengan meningkatnya kategori kualitas hidup tinggi dan menurunnya kategori sedang serta hilangnya kategori rendah. Perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu *family caregiver* mengelola stres, beban emosional, serta meningkatkan adaptasi positif selama merawat pasien kanker.

3. Analisa Bivariate

Uji statistik yang digunakan yaitu *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dengan sampel 20 orang untuk mengetahui adanya pengaruh perbedaan Tingkat Kualitas Hidup *Family Caregiver* Penyintas Kanker Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Video Relaksasi Nafas Dalam Dengan Musik didapatkan nilai p-value signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Pengetahuan Responden	N	Z	P-value
Kualitas hidup sebelum > Kualitas hidup sesudah	20	-3.923 ^b	0.000
Total	20		

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,0002 ($p < 0,05$). Hasil ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kualitas hidup *family caregiver* penyintas kanker sebelum dan sesudah diberikan edukasi video relaksasi napas dalam dengan musik. Nilai Z sebesar -3,923 juga menunjukkan arah perubahan yang signifikan, di mana kualitas hidup responden cenderung meningkat setelah mendapatkan intervensi.

Dengan demikian, edukasi video relaksasi napas dalam dengan musik terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup *family caregiver* penyintas kanker, sehingga intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam pelayanan paliatif di fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas.

B. Pembahasan

1. Gambaran Kualitas Hidup Family Caregiver Penyintas Kanker Sebelum Diberikan Edukasi Video Relaksasi Nafas Dalam Dengan Musik

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan intervensi berupa edukasi video relaksasi napas dalam dengan musik, mayoritas *family*

caregiver memiliki tingkat kualitas hidup dalam kategori sedang. Sebagian kecil berada pada kategori tinggi, dan terdapat *caregiver* yang masih berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan edukasi kesehatan yang terstruktur, *caregiver* penyintas kanker di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak 1 menghadapi tantangan dan beban psikososial yang cukup besar.

Kualitas hidup adalah persepsi seseorang terhadap kehidupannya berdasarkan norma dan budaya di masyarakat terkait dengan standar, harapan, kepedulian, dan tujuan selama individu tersebut hidup. Pasien yang terdiagnosis kanker payudara akan mengalami perubahan kondisi fisik, seksual, sosial, psikologis (kecemasan dan depresi), serta aktivitas sehari-hari yang memengaruhi kualitas hidupnya. Kondisi kualitas hidup berisikan pandangan pasien mengenai kualitas hidup dan segi kesehatan secara menyeluruh (Sesrianty et al., 2022).

Hasil tingkat kualitas hidup terlihat sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tingkat kualitas hidup yang paling banyak berada pada tingkat sedang sebanyak 13 (65%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Haryanti 2021) yaitu dimana tingkat kualitas hidup yang paling banyak pada tingkat cukup sebanyak 25 (83,3%) responden.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa tingkat kualitas hidup responden di dominasi tingkat kualitas hidup sedang, hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang teknik relaksasi napas dalam dengan musik bagi *family caregiver* belum terprogram secara optimal. Selama ini, *family caregiver* hanya menerima informasi secara lisan tanpa media edukasi pendukung. Hal ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa *caregiver* mengalami kelelahan fisik, stres emosional, serta kecemasan akan kondisi pasien, terutama karena kurangnya bekal pengetahuan tentang bagaimana cara mengelola beban *caregiving* secara mandiri di rumah.

2. **Gambaran Kualitas Hidup Family Caregiver Penyintas Kanker Sesudah Diberikan Edukasi Video Relaksasi Nafas Dalam Dengan Musik**

Setelah di berikan edukasi video relaksasi nafas dalam dengan musik dan dilakukan intervensi secara mandiri dirumah masing-masing responden selama 7 hari, terjadi perubahan yang sangat positif pada tingkat kualitas hidup *family caregiver*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kategori kualitas hidup tinggi. Sebagian besar responden yang sebelumnya berada pada kategori sedang, berpindah ke kategori tinggi. Tidak terdapat lagi *caregiver* yang berada pada kategori rendah setelah intervensi dilakukan.

Hal ini membuktikan bahwa intervensi edukasi video relaksasi napas dalam dengan musik efektif dalam meningkatkan kualitas hidup *family caregiver*, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Relaksasi napas dalam dapat menurunkan ketegangan otot, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan perasaan tenang dan nyaman (Sari & Subandi, 2019). Dukungan musik dalam video edukasi juga berperan dalam menstimulasi relaksasi emosional, memperbaiki suasana hati, serta membantu *caregiver* mengalihkan pikiran dari stres yang dialami selama *caregiving* (Martinez et al., 2017).

Kualitas hidup yang baik dapat diperoleh melalui penerapan yang tepat dari penyuluhan yang diberikan. Penyuluhan edukasi dengan video meningkatkan kualitas hidup melalui pembelajaran yang mendalam, peningkatan manajemen diri dan kepatuhan, pengurangan stres & kecemasan, peningkatan komunikasi dengan tenaga medis, serta Efisiensi layanan kesehatan. Penyuluhan kesehatan diberikan sebagai upaya untuk mengubah perilaku sehat pada individu, organisasi, atau komunitas berdasarkan kesadaran diri untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan (Ummah, et al. 2021).

Dengan strategi yang sesuai durasi singkat, visual kuat, bahasa lokal, dan pendampingan komunitas video dapat menjadi alat sangat efektif untuk meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini sejalan dengan (Wibowo, et al.

2023) bahwa penelitian dengan video mampu mempengaruhi perubahan tingkat kualitas hidup sebelum dan setelah diberikan sehingga tingkat kualitas hidup meningkat.

Adapun teknik yang digunakan yaitu relaksasi nafas dalam, Teknik relaksasi napas dalam adalah metode sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas hidup melalui pengelolaan stres, peningkatan kesehatan fisik, dan kesejahteraan mental. Penelitian ini sejalan juga dengan Penelitian Khadijah dan Palifiana (2020) menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan. Terapi ini berdampak positif pada domain kesehatan fisik, psikologis, dan lingkungan, membantu mereka beradaptasi dengan kondisi di dalam lembaga pemasyarakatan dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Hasil diatas menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kualitas hidup *family caregiver* sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan, sebelum diberikan edukasi video relaksasi nafas dalam dengan musik sebagian besar memiliki kualitas hidup yang sedang, setelah diberikan edukasi video relaksasi nafas dalam dengan musik tingkat kualitas hidup di dominasi menjadi tinggi. Penyuluhan kesehatan yang diberikan menggunakan media video sehingga dapat membantu responden memperoleh informasi dan pengetahuan baru serta reponden merasa menjadi lebih paham cara meningkatkan kualitas hidup *family caregiver* penyintas kanker.

3. Pengaruh Edukasi Video Relaksasi Nafas Dalam Dengan Musik Terhadap Kualitas Hidup *Family Caregiver* Penyintas Kanker

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup *family caregiver* sebelum dan sesudah diberikan edukasi video relaksasi napas dalam dengan musik, dengan nilai p-value sebesar 0,0002 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi relaksasi napas dalam dengan musik memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kualitas

hidup *family caregiver* penyintas kanker di wilayah kerja Puskesmas Ngeplak 1 Yogyakarta.

Perbedaan signifikan yang terjadi setelah intervensi mencerminkan bahwa edukasi relaksasi napas dalam dengan musik mampu membantu *caregiver* dalam mengelola beban fisik dan emosional yang dihadapi selama proses perawatan pasien kanker. *Family Caregiver* yang sebelumnya mengalami kelelahan, stres, dan kecemasan berlebihan, menjadi lebih tenang, nyaman, dan dapat beradaptasi lebih baik setelah rutin melakukan relaksasi. Teknik relaksasi napas dalam bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan kadar hormon endorfin dan serotonin dalam tubuh, sehingga memberikan efek menenangkan secara fisik maupun psikologis.

Selain itu, dukungan musik yang digunakan dalam video edukasi turut berperan dalam menciptakan suasana rileks dan nyaman selama proses relaksasi berlangsung. Musik terbukti secara fisiologis dapat memengaruhi aktivitas gelombang otak, memperbaiki suasana hati, menurunkan tingkat ketegangan, serta meningkatkan perasaan nyaman dan bahagia. Dengan kombinasi teknik pernapasan dan musik yang dipilih secara tepat, *caregiver* mampu mencapai kondisi relaksasi yang optimal dan mereduksi ketegangan emosional akibat *caregiving*.

Media edukasi berbasis video juga memiliki peran penting dalam keberhasilan intervensi ini. Berbeda dengan edukasi lisan atau tertulis yang bersifat satu arah, media video dapat menyampaikan informasi secara visual, auditori, dan tekstual secara bersamaan, sehingga lebih mudah dipahami, diingat, dan dipraktikkan oleh *caregiver*. Selain itu, *caregiver* dapat mengakses video edukasi ini kapan saja dan mengulanginya sesuai kebutuhan, sehingga fleksibel untuk digunakan di tengah kesibukan mereka dalam merawat pasien. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran multimedia yang menyatakan bahwa kombinasi visual, suara, dan teks dalam satu media edukasi dapat meningkatkan daya serap dan retensi informasi pada individu.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Sesrianty et al. (2022) yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi teknik relaksasi napas dalam secara rutin dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis caregiver pasien kanker. Begitu pula dengan hasil penelitian Martínez et al. (2017) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi sederhana yang dikombinasikan dengan musik mampu menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas hidup *caregiver* secara signifikan.

Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa peningkatan kualitas hidup *family caregiver* setelah diberikan edukasi video relaksasi napas dalam dengan musik disebabkan oleh efek relaksasi fisiologis dan emosional yang dirasakan langsung setelah latihan. Selain itu, kemudahan akses, bentuk media yang menarik, serta kemungkinan untuk dipraktikkan secara mandiri di rumah mendorong caregiver untuk lebih rutin melakukan relaksasi. *Caregiver* yang mendapatkan edukasi relaksasi secara terstruktur dan konsisten akan memiliki kemampuan coping yang lebih baik, daya tahan emosional yang lebih stabil, serta kecenderungan untuk mempertahankan perilaku sehat, sehingga kualitas hidup mereka dapat tetap terjaga meskipun dihadapkan pada tekanan dalam merawat pasien kanker. Oleh karena itu, intervensi edukasi relaksasi napas dalam dengan musik ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan di Puskesmas Ngemplak 1 sebagai bagian dari program pelayanan paliatif atau promosi kesehatan bagi *family caregiver* penyintas kanker.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, masih banyak keterbatasan dan juga kekurangan dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Penelitian ini hanya menggunakan kuesioner sebagai satu-satunya alat ukur, sehingga hasil yang diperoleh sepenuhnya bergantung pada persepsi responden pada saat pengisian, serta dapat dipengaruhi oleh faktor situasional dan subjektivitas.

- b. Tidak tersediaanya logbook pelaksanaan intervensi menjadi salah satu keterbatasan penelitian ini karena aktivitas intervensi tidak dapat dipantau secara sistematis, sehingga data akurasi data pelaksanaan tidak dapat dipastikan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA