

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), kanker menyumbang hampir 10 juta kematian setiap tahunnya. Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2023), angka kejadian kanker terus meningkat dengan prevalensi mencapai sekitar 1,8 per 1.000 penduduk. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga menimbulkan gangguan psikologis yang signifikan, salah satunya adalah depresi.

Depresi pada pasien kanker merupakan respon emosional yang muncul akibat diagnosis penyakit kronis, proses pengobatan yang berat seperti kemoterapi, serta perubahan kondisi fisik dan sosial. Proses kemoterapi sering menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, kehilangan nafsu makan, kelelahan, gangguan tidur, dan perubahan citra tubuh. Kondisi ini dapat memperburuk kesejahteraan psikologis pasien, memicu rasa putus asa, dan menurunkan motivasi dalam menjalani pengobatan. Depresi sendiri merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering dialami oleh pasien kanker dengan prevalensi mencapai 20–50% tergantung pada jenis kanker dan tahap pengobatan (*World Health Organization*, 2023).

Beberapa faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya depresi pada pasien kanker adalah kualitas tidur dan pola makan yang tidak teratur. Gangguan tidur seperti insomnia, sulit mempertahankan tidur, atau tidur tidak nyenyak sering dialami pasien yang sedang menjalani kemoterapi. Kurangnya kualitas dan kuantitas tidur dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon, penurunan fungsi kekebalan tubuh, serta gangguan suasana hati yang berujung pada depresi. Sebuah penelitian oleh Li et al. (2023) menunjukkan bahwa sekitar 39,2% pasien kanker payudara mengalami gangguan tidur setelah menjalani beberapa siklus kemoterapi.

Penelitian lain menyebutkan bahwa gangguan tidur, termasuk insomnia, merupakan kondisi yang sangat umum dialami oleh pasien kanker paru yang menjalani kemoterapi, dengan prevalensi lebih dari 90%. Studi tersebut mengidentifikasi bahwa gangguan tidur merupakan bagian dari kluster gejala yang meliputi kelelahan, nyeri, dan insomnia (fatigue-pain-insomnia cluster), yang secara signifikan berhubungan dengan peningkatan gejala depresi. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk bukan hanya merupakan gejala sampingan, tetapi juga faktor penting yang memengaruhi status psikologis dan kesejahteraan emosional pasien selama menjalani terapi kanker (Zhang et al, 2024).

Penelitian yang dilakukan Shorofi et al. (2021) terhadap 120 wanita dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Melalui instrumen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan BDI-II (*Beck Depression Inventory*), penelitian ini menemukan bahwa lebih dari 50% pasien mengalami kualitas tidur buruk, dengan skor PSQI rata-rata $6,48 \pm 2,62$. Pada saat yang sama, tingkat depresi juga cukup tinggi dengan skor BDI-II rata-rata $13,40 \pm 6,51$, dan sekitar 44% peserta mengalami depresi ringan hingga sedang. Analisis statistik menunjukkan adanya korelasi positif moderat antara skor PSQI dan BDI-II ($r = 0.48$, $p = 0.001$), yang berarti semakin buruk kualitas tidur pasien, semakin tinggi tingkat depresi yang dialami.

Selain itu, menurut *National Cancer Institute* (2019), pola makan yang buruk selama kemoterapi, seperti asupan gizi yang tidak adekuat akibat mual, muntah, atau kehilangan nafsu makan, juga dapat memperburuk kondisi fisik dan mental pasien. Kekurangan nutrisi tertentu seperti triptofan diketahui berkaitan dengan penurunan kadar serotonin di otak, yang berperan dalam regulasi suasana hati. Dengan demikian, pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi pada pasien kanker (Correia et al, 2022).

Menurut penelitian Kang et al. (2021), sebanyak 56% pasien kanker dengan status gizi buruk mengalami tingkat depresi sedang hingga berat dibandingkan pasien dengan status gizi baik. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya

hubungan antara kualitas tidur dan status gizi dengan kondisi psikologis pasien kanker. Namun, hasil penelitian masih bervariasi tergantung pada jenis kanker, tahapan pengobatan, dan kondisi individu pasien.

Menurut Wardani et al. (2020) hasil penelitian yang dilakukan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki pola makan yang tidak adekuat. Sebanyak 62,5% pasien tercatat mengonsumsi energi di bawah 80% kebutuhan harian, sedangkan 72,3% pasien mengalami defisit asupan protein berdasarkan kebutuhan individu. Penelitian tersebut juga mencatat bahwa 58,7% pasien jarang mengonsumsi sumber protein hewani, dan 64,1% memiliki frekuensi konsumsi sayur dan buah yang rendah, yaitu kurang dari tiga kali per minggu. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa pola makan pasien didominasi oleh frekuensi konsumsi makanan yang rendah, kurang bervariasi, dan tidak memenuhi kebutuhan gizi dasar. Kekurangan energi, protein, dan mikronutrien yang mencapai lebih dari separuh populasi pasien menunjukkan bahwa malnutrisi bukan hanya risiko, tetapi sudah menjadi kondisi umum yang dialami banyak pasien kanker.

Penelitian yang dilakukan oleh Nucci et al. (2023) memberikan bukti kuat mengenai hubungan antara status gizi dan tingkat depresi pada pasien kanker. Dalam studi tersebut, status gizi pasien dievaluasi menggunakan *Nutritional Risk Screening* (NRS-2002), sedangkan gejala depresi dinilai melalui *Hospital Anxiety and Depression Scale - Depression subscale* (HAD-D).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34,5% pasien berada dalam kategori berisiko malnutrisi tingkat sedang hingga tinggi, menandakan bahwa lebih dari sepertiga pasien kanker dalam penelitian tersebut menghadapi masalah nutrisi yang signifikan selama menjalani perawatan. Penelitian ini juga menemukan bahwa sekitar 25,6% pasien mengalami gejala depresi berdasarkan klasifikasi skor HAD-D. Angka tersebut mengindikasikan bahwa depresi merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh pasien kanker dan menjadi salah satu aspek psikologis yang

perlu mendapat perhatian serius. Analisis multivariat yang dilakukan oleh peneliti memperkuat hubungan ini, di mana setiap peningkatan satu skor risiko malnutrisi terbukti meningkatkan risiko depresi sebesar 71% (adjusted OR = 1.71; $p = 0.003$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi gizi yang buruk bukan hanya merupakan masalah fisik, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional pasien.

Perawat memiliki peran penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis pasien, termasuk Kualitas Tidur dan pola makan, serta memberikan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup pasien selama menjalani pengobatan. Dengan pemahaman yang baik tentang hubungan kedua faktor tersebut terhadap depresi, diharapkan perawat dapat memberikan asuhan keperawatan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana kualitas tidur dan pola makan berpengaruh terhadap tingkat depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, khususnya dalam konteks pelayanan keperawatan.

Depresi pada pasien kanker dipengaruhi secara signifikan oleh Kualitas Tidur dan pola makan. Gangguan tidur dan asupan nutrisi yang tidak adekuat dapat memperburuk kondisi fisik dan psikologis pasien, sehingga meningkatkan risiko depresi. Meskipun kedua faktor ini terbukti penting, penelitian yang menilai pengaruh kualitas tidur dan pola makan secara bersamaan terhadap depresi pada pasien kanker, khususnya yang menjalani kemoterapi, masih terbatas (Li, X., Smith, J., & Zhao, Q., 2024)

Menurut Xu dan Li (2025), menyebutkan bahwa depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi memiliki dampak buruk yang luas dan signifikan terhadap kualitas hidup pasien. Depresi berkorelasi negatif dengan skor kualitas hidup secara keseluruhan mencakup kondisi fisik, emosional, sosial, dan fungsi sehari-hari sehingga pasien merasa lebih lelah, tidak bersemangat, dan kurang tertarik dalam

aktivitas harian. Selain itu, depresi juga memengaruhi persepsi dukungan sosial pasien, yang dapat memperburuk kemampuan mereka dalam mengatasi stres pengobatan dan menurunkan kepatuhan terhadap jadwal kemoterapi serta instruksi medis lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa depresi bukan sekadar gangguan emosional biasa, melainkan faktor penting yang dapat memperburuk kondisi klinis dan psikologis pasien kanker selama kemoterapi, mempengaruhi kesejahteraan menyeluruh dan kemungkinan hasil terapi yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi intervensi keperawatan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis pasien.

Berdasarkan data RS Bhayangkara Tk I Puskokkes Polri, selama periode Januari hingga Oktober 2025 tercatat sebanyak 1.958 pasien yang menjalani kemoterapi. Dari jumlah tersebut, sebagian besar pasien melaporkan mengalami berbagai reaksi fisik dan psikologis akibat proses pengobatan. Sekitar 70% pasien mengaku merasa depresi, sementara 60% pasien mengatakan tidur kurang dari 6 jam. Selain itu, 60% pasien mengeluhkan gangguan makan akibat efek samping kemoterapi (Rekam Medik RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa pasien kanker tidak hanya menghadapi tantangan fisik selama kemoterapi, tetapi juga mengalami gangguan psikologis dan kualitas tidur yang dapat memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan, sehingga menekankan pentingnya dukungan multidimensional dalam perawatan pasien.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kualitas Tidur dan Pola Makan dengan Tingkat Depresi pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri”**.

1.2 Rumusan Masalah

Pasien kanker yang menjalani kemoterapi tidak hanya menghadapi dampak fisik, tetapi juga gangguan psikologis seperti depresi. Menurut Smith (2015), depresi pada pasien kemoterapi dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial.

Secara biologis, kemoterapi dapat mengganggu keseimbangan neurotransmitter, menimbulkan kelelahan, nyeri, serta gangguan tidur. Secara psikologis, pasien menghadapi stres berat akibat ketidakpastian hasil pengobatan, ketakutan akan kekambuhan, dan perubahan citra tubuh. Secara sosial, berkurangnya dukungan dan keterbatasan aktivitas turut memperburuk kondisi emosional. Depresi berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, memperburuk gejala fisik, mengganggu fungsi kognitif, serta menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan sehingga dapat memperburuk prognosis pasien.

Efek samping kemoterapi seperti mual, muntah, kelelahan, kehilangan nafsu makan, dan gangguan tidur berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup dan kondisi emosional pasien. Dua faktor yang diduga berhubungan erat dengan munculnya depresi adalah kualitas tidur dan pola makan. Gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan kronis, gangguan hormonal, dan perubahan suasana hati, sedangkan pola makan yang buruk dapat menimbulkan ketidakseimbangan nutrisi serta penurunan kadar serotonin yang berperan dalam regulasi emosi. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur, pola makan, dan kondisi psikologis pasien kanker, hasilnya masih bervariasi. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pertanyaan Apakah Terdapat Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan pola makan dengan tingkat depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berikut tujuan khusus penelitian ini yaitu:

- 1.3.2.1 Mengetahui gambaran karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 1.3.2.2 Mengetahui gambaran tingkat depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 1.3.2.3 Mengetahui gambaran kualitas tidur pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 1.3.2.4 Mengetahui gambaran pola makan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 1.3.2.5 Menganalisis hubungan kualitas tidur terhadap tingkat depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 1.3.2.6 Menganalisis hubungan pola makan dengan tingkat depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Ruang Nangoy RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Pelayanan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan jiwa, khususnya bagi pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perawat dalam melakukan deteksi dini terhadap perubahan kualitas tidur dan pola makan yang berpotensi meningkatkan risiko depresi pada pasien.

1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan/Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan jiwa, khususnya terkait dengan perawatan pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Hasil dari penelitian ini akan memperkaya kajian ilmiah mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi psikologis pasien, terutama dalam konteks gangguan tidur, pola makan, dan depresi.

1.4.3 Manfaat Bagi Profesi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi penguatan profesi keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa. Dengan adanya pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kualitas tidur, pola makan, dan tingkat depresi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, perawat diharapkan mampu meningkatkan kompetensi dalam melakukan asesmen psikososial secara lebih komprehensif.

1.4.4 Manfaat Bagi Pasien Kanker

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi pasien kanker yang menjalani kemoterapi, terutama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup selama proses pengobatan. Melalui penelitian ini, pasien dapat lebih memahami pentingnya menjaga kualitas tidur dan pola makan yang baik sebagai bagian dari strategi untuk mengurangi risiko depresi dan menjaga kestabilan kondisi psikologis.

1.4.5 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat yang penting bagi peneliti, terutama dalam menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang keperawatan jiwa. Melalui proses penelitian ini, peneliti dapat memahami lebih dalam tentang bagaimana kualitas tidur dan pola makan dapat memengaruhi kondisi mental pasien kanker, khususnya depresi, selama menjalani kemoterapi.