

Efektifitas *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM) terhadap Penurunan Kadar Kortisol pada Pasien Kusta: *Literature Review*

Galih Noor Alivian, Koernia Nanda Pratama

Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Purwokerto

Email: galih.alivian@unsoed.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada tahun 1984, Ramanathan melaporkan 55% pada pasien kusta mengalami *psychiatric disorders*. Chaterjee et al (1989) menemukan 64,7% pasien kusta mengalami *psychiatric disorders*. Leekassa et al (2004) melakukan studi pada pasien kusta di rumah sakit khusus kusta di Ethiopia dan menemukan 52,4% pasien mengalami gangguan psikiatri. Gangguan psikiatri pada pasien kusta yang sering terjadi yaitu berupa depresi serta kecemasan (shale MJ, 2000), dan di Indonesia dukungan psikososial pada penderita kusta belum banyak dilakukan di fasilitas kesehatan. Stressor yang dialami pasien kusta berupa malu, menarik diri dengan bersembunyi di dalam rumah serta keluarga dan masyarakat yang menganggap jijik terhadap kondisi yang dialami oleh klien (Susanto, 2010). *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM) telah digunakan secara luas serta terbukti efektif untuk mengelola stress pada pasien HIV, kanker payudara, kelelahan kronik, penyakit kardiovaskuler, dan kanker prostat (Penedo FJ, Antoni MH, schneiderman N, 2006).

Tujuan: Menggambarkan pengaruh *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM) terhadap penurunan kadar kortisol pada pasien dengan reaksi kusta.

Metode: Sumber artikel yang digunakan didapat dari pencarian melalui *Google Scholar*, *Doaj*, *Ebscho*, dan *Pro Quest* mulai tahun 2000 sampai dengan 2019. Setelah didapatkan, kemudian dilakukan penilaian artikel sampai tahap pembuatan literature review.

Hasil: Review ini menghasilkan efektivitas dari *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM) terhadap penurunan kadar kortisol pada pasien dengan stress.

Kesimpulan: *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM) terhadap penurunan kadar kortisol ternyata berpengaruh pada pasien dengan stress terhadap kondisi penyakitnya.

Kata Kunci: Kusta, *Cognitive Behavioral Stress Management*, Kortisol, Stress

PENDAHULUAN

Penyakit kusta masih ditakuti oleh masyarakat, keluarga pasien, pasien kusta sendiri disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan dan kepercayaan yang keliru terhadap kusta dan cacat yang ditimbulkannya. Jawa

Timur termasuk wilayah endemis penyakit kusta di Indonesia. Pada tahun 2010, sepertiga penderita lepra di Indonesia ada di Jawa Timur atau setara dengan 4.653 penderita (14 persen diderita anak-anak dan cacat permanen). Sedangkan hingga September 2011

ditemukan penderita baru sebanyak 4.142 penderita. Angka itu menempatkan Indonesia di urutan ke tiga terbesar dunia untuk jumlah penderita setelah India dengan angka 126.800 penderita dan Brasil di angka 34.894 penderita. Jumlah itu merupakan 30% dari jumlah penderita kusta di Indonesia yang jumlahnya mencapai 17.000 orang (Shohibul, 2012).

Stress menjadi salah satu sumber dari berbagai penyakit atau membuat penyakit menjadi lebih tidak terkendali bagi manusia. Laporan epidemiologi mengenai distress pada pasien kusta belum banyak dilaporkan. Pada tahun 1984, Ramanathan melaporkan 55% pada pasien kusta mengalami *psychiatric disorders*. Chaterjee et al (1989) menemukan 64,7% pasien kusta mengalami *psychiatric disorders*. Leekassa et al (2004) melakukan studi pada pasien kusta di rumah sakit khusus kusta di Ethiopia dan menemukan 52,4% pasien mengalami gangguan psikiatri. Gangguan psikiatri pada pasien kusta yang sering terjadi yaitu berupa depresi serta kecemasan (shale MJ, 2000), dan di Indonesia dukungan psikososial pada penderita kusta belum banyak dilakukan di fasilitas kesehatan.

Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM) telah digunakan secara luas serta terbukti efektif untuk mengelola stress pada pasien HIV, kanker payudara, kelelahan kronik, penyakit kardiovaskuler, dan kanker prostat (Penedo FJ, Antoni MH, schneiderman N, 2006). Cognitive Behavioral Stress Management merupakan manajemen stress dengan cara modifikasi kognisi dan perilaku untuk optimalisasi status kesehatan (Penedo FJ, antoni MH, Schneiderman, 2008). Perubahan eustress juga terjadi pada pasien TB MDR yang diterapi Cognitive Behavioral Stress Management (Rahmawati, 2010). Pada penyakit kusta terdapat stressor psikososial dan spiritual yang akan mengakibatkan distress pada pendrita (WHO, 2010).

METODE

Metode yang di gunakan dalam *Literature review* ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan *keyword* untuk pencarian jurnal menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia melalui beberapa *database* antara lain *Google Scholar*, *Ebscho*, dan *Pro Quest*. Pencarian ini dibatasi untuk jurnalnya mulai Januari

2000 sampai dengan Juni 2019. *Keyword* Bahasa Inggris yang digunakan adalah “*CBSM and Cortisol*”, “*CBSM and Leprosy*”, “*CBSM and Leprosy and Reaction*”, “*CBSM and Leprosy and Stress*”, “*CBSM and Stress*”. Untuk bahasa Indonesia menggunakan kata kunci “Kusta, Reaksi, CBSM, Stress dan Kortisol”.

Jurnal di pilih untuk dilakukan *review* berdasarkan studi yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam *literature review* ini adalah penggunaan *Cognitive Behavioral Stress Management* terhadap penurunan kadar kortisol pada pasien dengan tingkat stress tinggi. Pencarian menggunakan *keyword* diatas ditemukan 31 jurnal. Dari seluruh jurnal yang didapat yang sesuai dengan tema adalah 6 artikel. Enam artikel tersebut kemudian di cermati dan dilakukan *Critical Appraisal*.

HASIL REVIEW

Literature review ini menelaah 6 artikel *True Experiment*, keenam jurnal menggunakan pendekatan *randomized control trial*. Semua tentang pengaruh intervensi *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM) terhadap penurunan kadar kortisol. Penelitian yang dilakukan oleh Antoni, et al., (2008) menjelaskan secara jelas

pengaruh pelatihan CBSM terhadap penurunan kadar kortisol. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perempuan denan diagnose kanker payudara yang tidak mengalami metastase dan dilakukan intervensi selama beberapa minggu setelah operasi, tetapi pasien belum mendapatkan terapi *adjuvant*. Hubungan psychosial dengan berjalannya peyakit pada pasien dengan kanker memerlukan sebuah adaptasi. Faktro psikosial memiliki peranan penting dalam kesehatan tubuh penderita. Membangun sebuah system yang dapat diandalkan tentang sesuatu intervensi CBSM merupakan tantangan diantara pengobatan kanker modern.

Dari hasil analisis, didapatkan data sebagai berikut:

Efektivitas intervensi *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM) terhadap adaptasi psikosial:

Gangguan pikiran tentang kanker: studi menggunakan RANCOVA mendapatkan hasil yang signifikan secara statistic $F(2,83) = 3.24, p < .05$. T1-T2 ($p < .05$), T2-T3 ($p < .05$) dan T1-T3 ($p < .05$).

Tingkat kecemasan pasien: didapatkan hasil yang signifikan pada

penurunan tingkat kecemasan $F(2,81)=3.86, p<.05$

Negative effect: secara statistic tidak ada perubahan. Sehingga tes efek tidak dilakukan

Efektivitas intervensi *Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM)* terhadap adaptasi psikologi

Serum kortisol: analisa menggunakan RANCOVA, hasil yang didapatkan signifikan dengan nilai $F(2,82)=6.87, p<.01$. pola hasil seperti ini juga telah di jelaskan dalam penelitian lain dalam Phillips, et al.

IL-2: mendapatkan hasil produksi IL-2 yang signifikan dengan nilai $F(2,44)=3.323, p=.045$.

IFN- γ : mendapatkan hasil produksi IFN- γ yang signifikan dengan nilai $F(2,72)=3.76, p=.028$.

IL-4: mendapatkan hasil produksi IL-4 tidak signifikan dengan nilai $F(2,49) <1$

Artinya bahwa penerapan intervensi *Cognitive Behavioral Stress Management* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologi dan psikososial pada pasien khususnya penurunan serum kortisol. Dengan hasil yang bagus akan sangat bermanfaat bagi kondisi imunitas dari penderita post operasi kanker payudara.

Di perkuat lagi hasil dari penelitian yang kedua oleh Cruess, et al., (2000), pada penelitian ini bertujuan untuk memeriksa efek dari pemberian CBSM terhadap level serum kortisol pada wanita dengan terapi kanker grade 1 dan 2. Metode yang digunakan adalah *Randomized Control Trial* dengan sampel 24 dilakukan intervensi selama 8 minggu, dan menggunakan kelompok kontrol 10 orang. Pemeriksaan kortisol dilakukan dengan penagmbilan darah sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hasil yang didapatkan adalah penurunan serum level kortisol, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan penurunan kortisol. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan positif meningkat selama intervensi dan juga dapat mempengaruhi parameter fisiologis seperti kortisol antara perempuan dengan kanker payudara tahap awal.

Penelitian ketiga juga membuktikan pengaruh *Cognitive Behavioral Stress Management* dapat menurunkan kadar kortisol. Gaab, et al., (2002), melakukan penelitian tentang *Cognitive Behavioral Stress Management* terhadap response serum kortisol pada responden yang mengalami akut stress. Stres psikososial merupakan

aktivator kuat dari hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Sementara respon stres neuroendokrin sangat penting untuk pemeliharaan homeostasis, bukti menunjukkan bahwa aktivasi berlebihan dari sumbu HPA merupakan risiko untuk penyakit dan psikopatologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari CBSM terhadap respon stress endokrin dan juga response kortisol. Hasil yang di dapatkan adalah tidak ditemukannya kortisol dalam saliva dan juga penilaian kognitifnya lebih baik dari sebelum dilakukan perlakuan.

Penelitian keempat, Antoni, et al., (2000) bertujuan untuk mengetahui efek dari perlakuan *Cognitive Behavioral Stress Management* (CBSM) terhadap kadar kortisol dalam urin dan tingkat stress pada pasien HIV+gay. Intervensi *Stress management* dapat menurunkan tanda-tanda dari stress. Metode yang digunakan adalah *Randomized Control Trial*, pada sampel pasien HIV+gay, 47 responden mendapatkan intervensi CBSM dan 13 sebagai kontrolnya. Dan hasilnya kelompok perlakuan keluaran kortisolnya lebih rendah di banding kelompok perlakuan. Intervensi CBSM dapat mengurangi gejala stress dan juga berkurangnya kadar kortisol dalam urin

pada pasien HIV+gay. Jika stress dan suasana hati tidak bagus, maka akan mengaktivasi HPA Axis kronis pada orang yang terinfeksi HIV, maka intervensi CBSM akan memngajarkan pada mereka untuk santai, merubah penilaian kognitif, strategi penganan baru, da akses sumber dukungan sosial dapat menurunkan tekanan dan depresi pada pasien.

Penelitian kelima yaitu tentang intervensi *Stress Management* untuk mengurangi serum kortisol dan meningkatkan relaksasi selama perawatan kanker non metastatic. Peneilitan ini bertujuan utnuk mengetahui efek dari *Cognitive Behavioral Stress Management* yang terdiri dari relaksasi, strukturisasi cognitive dan latihan coping skill. Hasil yang didapatkan adalah efeknya signifikan terhadap penurunan kortisol dan responden bisa lebih santai. Seangkan yang kelompok kontrol tidak mengalami penurunan kortisol. Ke-lompok perlakuan setelah mendapatkan intervensi mengalami peningkatan dalam mengendalikan emosinya. Kesimpulannya responden yang mendapatkan perlakuan CBSM menunjukkan penurunan stress psikologi dan diimbangi dengan ketrampilan relaksasi.

No.	Penulis, tahun	Perlakuan	Kontrol	Sampel	Metode	Random	Hasil Yg. Diukur	Temuan
1.	Antoni, et al., 2008 (Cognitive behavioral stress management effects on psychosocial and physiological adaptation in women undergoing treatment for breast cancer)	Intervensi CBSM dalam bentuk training diberikan selama 10 minggu	Kelompok kontrol diberikan adukasi dan informasi saja di pertengahan 10 minggu	128 wanita post operasi kanker yang belum mendapatkan terapi adjuvant di ambil sample darah, menjadi 97 sample yang di gunakan sesuai criteria.	Randomized control trial	Ya	Th1 cytokine Cortisol Kecemasan	Perlakuan > Kontrol
2.	Cruess, et al., 2000 (Cognitive-behavioral stress management buffers decreases in dehydroepiandrosterone sulfate (DHEA-S) and increases in the cortisol:DHEA-S ratio and reduces mood disturbance and perceived stress among HIV-seropositive men)	Intervensi CBSM selama 10 minggu	No Intervention	24 wanita post operasi kanker dengan terapi adjuvant	Randomized control trial	Ya	Serum Cortisol Benefit finding	Perlakuan > kontrol
3.	Gaab, et al., 2005 (Psychoneuroendocrine effects of cognitive behavioral stress management in a naturalistic setting)	Intervensi CBSM 4 minggu	No Intervention	28 responden mahasiswa ekonomi	Randomized control trial	Ya	Cortisol	Perlakuan > kontrol

4.	Antoni, et al., 2000 (Cognitive-Behavioral Stress Management Reduces Distress and 24-Hour Urinary Free Cortisol Output Among Symptomatic HIV-Infected Gay Men)	Intervensi CBSM selama 10 minggu	No Intervention	96 responden antara usia 18-55 tahun	Randomezed control trial	Ya	Distress Cortisol	Perlakuan > kontrol
5.	Philips, et al., 2008 (Stress Management Intervention Reduces Serum Cortisol and Increases Relaxation During Treatment for Nonmetastatic Breast Cancer)	Intervensi CBSM selama 10 minggu	No Intervention	128 responden kaker payudara nonmetastatic.	Randomezed control trial	Ya	Cortisol Relaxation	Perlakuan > kontrol
6.	Gaab, et al., 2002 (Randomized controlled evaluation of the effects of cognitive-behavioral stress management on cortisol responses to acute stress in healthy subjects)	Intervensi training CBSM 60 menit	No Intervention	48 subject sehat	Randomezed control trial	Ya	Cortisol Stress	Perlakuan > kontrol

Diagnosa dan pengobatan kanker pada seseorang akan mempengaruhi kelangsungan kualitas hidup penderita (Antoni & Lutgendorf, 2007). Salah satu

faktor yang dapat memperburuk dari penyakit kanker adalah krotisol, semakin penderita mengalami depresi dan tekanan, maka serum kortisol akan

semakin banyak yang keluar dan mempengaruhi kondisi imunitas dari penderita kanker. Faktor lain yang dapat memperburuk kondisi adalah faktor psikologi penderita, hal ini juga terjadi pada penderita kusta, selain menderita kusta dan mendapatkan terapi multi drug therapy, pasien kusta juga mendapatkan diskriminasi dan stigma dari lingkungan dan keluarga pasien. Kondisi ini dapat membuat imunitas penderita cepat menurun dan akan lebih mudah terserang berbagai komplikasi penyakit lain. Akibatnya kualitas hidup pasien kanker dapat mengalami penurunan dan hal tersebut dapat berlangsung lama.

IMPLIKASI

Literature review ini berimplikasi terhadap praktik keperawatan khususnya keperawatan medikal bedah. Berdasarkan data penelitian Antoni, et al., (2008) bahwa dari sampel, ternyata responden yang diberikan perlakuan akan menunjukkan penurunan stress dan juga penurunan kadar kortisol baik dalam darah, urine dan juga saliva. *Cognitive Behavioral Stress Management* juga memberikan kualitas hidup bagi penderita HIV dan kanker lebih baik dengan dapat mengendalikan faktor psikologis penderita.

Hasil review ini akan menambah wawasan kita akan pentingnya memberikan pelayanan dengan sepenuh hati kepada penderita. Karena penderita penyakit kronis seperti HIV, kanker dan juga kusta akan mengalami yang namanya distress psikologis. Distress psikologis dapat mempengaruhi tubuh untuk memproduksi serum kortisol lebih banyak. Serum kortisol dapat menekan system kekebalan pada penderita penyakit kronis. Sehingga akan sangat mudah terinfeksi berbagai penyakit penyerta lainnya. *Cognitive Behavioral Stress Management* dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan guna memberikan kualitas hidup yang lebih baik bagi penderita penyakit kronis.

SIMPULAN

Setelah melakukan review terhadap ke enam artikel jurnal tersebut, kesimpulan yang dapat di sampaikan sebagai berikut, adalah:

Penyakit kronis seperti HIV, kanker dan kusta dapat membuat penderita mengalami diskriminasi dan stigma, sehingga akan menimbulkan distress psikologis.

Distress psikologis akan mempengaruhi tubuh untuk mengeluarkan Serum cortisol. Kortisol

merupakan hormon yang dapat menurunkan imunitas seseorang, sehingga pasien akan mudah terkena infeksi berbagai penyakit penyerta.

Cognitive Behavioral stress Management adalah suatu metode untuk meningkatkan kualitas hidup pasien, menjadikan keterampilan manajemen stress menjadi lebih baik, meningkatkan pikiran positif dan memperbaiki keadaan emosional pasien (Traeger, et al., 2008)

Intervensi *Cognitive Behavioral Stress Management* dapat menurunkan kadar serum kortisol dalam darah, urin, dan juga saliva.

Cognitive Behavioral Stress Management juga dapat diintervensikan kepada penderita kusta yang mengalami distress psikologis atau mengalami reaksi berulang setelah mendapatkan *multi drug therapy*.

SARAN

Dari beberapa uraian di atas saran yang dapat disampaikan antar lain:

Perlu adanya pendidikan kepada perawat tentang perubahan psikologis pada pasien dengan penyakit kronis. Sehingga akan memudahkan perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan.

Perlu adanya pelatihan bagi perawat di klinik untuk menguasai metode *Cognitive Behavioral Stress Management*, sehingga dapat diterapkan dalam praktik klinik asuhan keperawatan.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut di Indonesia, misalnya lebih mengeksplorasi variabel penelitian terkait *Cognitive Behavioral Stress Management* dengan Kortisol dan distress psikologis pada pasien, seperti pada penderita kusta yang mengalami penurunan imunitas setelah mendapatkan *multy drug therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, M. H., Cruess, S., Cruess, D. G., Kumar, M., Lutgerdorf, S., Ironson, G., . . . Schneiderman, N. (2000). *Cognitive-Behavioral Stress Management Reduce Distress and 24-Hour Urinary Free Cortisol Output Among Symptomatic HIV-Infected Gay Men*. *Psychoendocrinology Journal*, Department of Psychology, University of Miami, 22 (1), 29-37.
- Antoni, M. H., Lechner, S., Diaz, A., Vargas, S., Heather, H., Philips, K., . . . Blomberg, B. (2008). *Cognitive Behavioral Stress Management Effects on Psychosocial and Physiological Adaptation in Women Undergoing Treatment for Breast Cancer*. *Elsevier Journal*, Department of Psychology, University of Miami, 23, 580-591.
- Benner, P. (2013). *From Novice To Expert*. *Nursing Journal*, -.

- Chatterje, R., Nandi, N., Banerjee, G., Sen, B., & Mukherjee, A. (1989). The Social and Psychological Correlates of Leprosy. *Indian Journal Psychiatry*, 31 (4), 315-318.
- Cruess, D. G., Antoni, M. H., Kumar, M., Ironson, G., Philip, M., Fernandez, J. B., . . . Schneiderman, N. (1999). Cognitive-Behavioral Stress Management Buffers Decreases in Dehydroepiandrosterone Sulfate (DHEA-S) and Increases in The Cortisol/DHEA-S Ratio and Reduces Mood Disturbance and Perceived stress among HIV-Seropositive Men. *Psychoneuroendocrinology Journal*, University of Miami, 24, 537-549.
- Cruess, D. G., Antoni, M. H., McGregor, B. A., Kilbourn, K. M., Boyers, A. E., Alferi, S. M., . . . Kumar, M. (2000). Cognitive-Behavioral stress Management Reduce Serum Cortisol By Enhancing Benefit Finding Among Women Being Treated for Early Stage breast Cancer. *Psychosomatic Medicin Journal*, University of Miami, 63, 304-308.
- Dreyfus, S. E., Dreyfus, H. L., & Benner, P. (2009). Implications of The Phenomenology of Expertise for Teaching Ethical Component. Dalam P. Benner, C. Tanner, & C. Chesla, *Expertise in Nursing Practice* (hal. 309-333). New York: Springer Publishing Company.
- Gaab, J., Sonderegger, L., Scherrer, S., & Ehlert, U. (2006). Psychoneuroendocrine Effects of Cognitive Behavioral Stress Management in A Naturalistic Setting. *Psychoneuroendocrinology Journal of Institute Psychology*, University of Zurich, 31, 428-438.
- Hammerfarld, K., Grau, M. E., Kinsperger, A., Zimmermann, A., Ehlert, U., & Gaab, J. (2005). Persistent Effect of Cognitive Behavioral Stress Management on Cortisol to Acute Stress in Healthy Subjects. *Psychoneuroendocrinology Journal of Clinical Psychology and Psychoterapy*, Institute of Psychology, University of Zurich, 31, 333-339.
- Helmi, N. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Leekasa, R., Bizuneh, E., & Alem, E. (2004). Prevalence of Mental Distress in the Outpatient Clinic of Specialized Leprosy Hospital. Addis Ababa, Ethiopia, 67, 367-375.
- Panedo, F., Antoni, M., & Schneiderman, N. (2008). *Cognitive Behavioral Stress Management for Prostate Cancer Recovery*. Oxford University press: New York.
- Philips, K. M., Antoni, M. H., Lechner, S. C., Blomberg, B. B., Llabre, M. M., Avisar, E., . . . Carver, C. S. (2008). Tress Management Intervention Reduces Serum Cortisol and Increases Relaxation During Treathement for Nometastatic Breast Cancer. *Psychosomatic Medicin Journal*, 70, 1044-1049.
- Rachmawati. (2010). *Pengaruh Terapi Relaksasi, Manajemen Stress, dan Promodi Kesehatan Melalui Pendekatan CBSM terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan Perilaku dan Stress pada Pasien TB MDR di RSUD Dr Soetomo Surabaya*. Thesis Tidak di Publikasikan.

Sholikhah, H. (2009). Terapi Stress Melalui Psikoterapi Islam Menurut Pemikiran Dadang Hawari. 15-20.
Traeger, L., Penedo, F., Ghonzales, J., Dahn, J., Lechner, S., Schneiderman, N., & Antoni, M.

(2008). Illness perception and quality of life in men treated for localized prostate cancer. *Journal of Psychosomatic Research*.