

## Intervensi Komplementer untuk Menurunkan *Fatigue* dan Meningkatkan Kualitas hidup Pasien Kanker : A Systematic Review

Anastasia Diah Larasati<sup>1</sup>, Irene Beatrix Noni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Keperawatan STIKes Elisabeth Semarang

<sup>2</sup>Mahasiswa Keperawatan STIKes Elisabeth Semarang

\*Email : [anastasiadiah91@gmail.com](mailto:anastasiadiah91@gmail.com)

Diterima : 11 Mei 2022

Direvisi : 27 Juli 2022

Dipublikasikan : 31 Juli 2022

### ARTIKEL INFO

**Kata Kunci:** *Fatigue*;  
*Intervensi*;  
*Komplementer*;  
*Kualitas Hidup*;  
*Kanker Payudara*

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kejadian Kanker di dunia terutama di Indonesia tetap berada pada angka kejadian yang tertinggi. Tahun 2018 diperkirakan ada 18,1 juta kasus baru dan 9,6 juta kematian akibat kanker. Pengobatan kemoterapi ataupun radioterapi akan berakibat kepada fungsional baik secara psikis maupun fisiologis. Secara psikis dan fisik akan muncul suatu gejala *fatigue*, yang dapat berakibat pada kualitas hidup pasien. **Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk menemukan intervensi komplementer yang dapat bermanfaat dalam menurunkan tingkat *Fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. **Metode:** Pencarian data melalui databased CINAHL, MEDLINE, PubMed, Proquest, dan Science Direct databased. Semua pencarian dilakukan dengan artikel-artikel lengkap dengan abstrak, penelitian kuantitatif baik secara RCT maupun Quasy Experimental, dan pemilihan artikel berbahasa Inggris dan Indonesia dari tahun 2017 hingga 2022. Semua artikel dengan desain RCT dianalisa menggunakan penilaian kualitas CASP dan jenis artikel dengan desain Quasy Experimental menggunakan penilaian kualitas JBI. **Hasil:** Intervensi yang ditemukan antara lain penerapan progressive muscle relaxation, dan dance dengan durasi 30-60 menit selama 2 sampai 3 kali seminggu. terapi massage antara lain back massage dan effleurage massage dimana dapat diaplikasikan selama 20-30 menit selama 2 sampai 3 kali seminggu, apabila dilakukan setiap hari juga akan memberikan efek yang lebih baik, dan intervensi terapi musik dengan mendengarkan 15-30 menit. **Kesimpulan:** Terapi Progressive Muscle Relaxation, dance, terapi masase dan terapi musik dapat dilakukan di unit kemoterapi untuk memperbaiki tingkat *fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

**Keywords:** *Fatigue*;  
*Intervention*;  
*Complementary*;  
*Quality of Life*; *Breast Cancer*

### ABSTRACT

**Background:** The incidence of cancer in the world, especially in Indonesia, remains at the highest incidence. In 2018, there were an estimated 18.1 million new cases and 9.6 million deaths from cancer. Treatment of chemotherapy or radiotherapy will result in functional, both psychologically and physiologically. Psychologically and physically, a symptom of fatigue will appear, which can affect the patient's quality of life. **Objective:** This study aims to find complementary interventions that can be beneficial in reducing fatigue levels and improving the quality of life of cancer patients. **Methods:** Data search through CINAHL, MEDLINE, PubMed, Proquest, and Science Direct databases. All searches were carried out with complete articles with abstracts, quantitative research both in RCT and Quasy-Experimental, and selection of articles in English and Indonesian from 2017 to 2022. All articles with RCT design were analyzed using CASP quality assessment and types of articles with Quasy-Experimental design. using JBI quality assessment. **Results:** The search found several interventions, including the application of progressive muscle relaxation, and dance with a duration of 30-60 minutes for 2 to 3 times a week. massage therapy includes back massage and effleurage massage which can be applied for 20-30 minutes for 2 to 3 times a week, if done every day will also give a better effect, and music therapy intervention by listening to 15-30 minutes. **Conclusion:** Progressive Muscle Relaxation therapy, dance, massage therapy and music therapy can be done in chemotherapy units to improve fatigue levels and improve patient's quality of life.

## PENDAHULUAN

Prevalensi kanker di Indonesia adalah 1,4 per 1.000 penduduk dan merupakan penyebab kematian nomor 7 (5,7%) dari semua penyebab kematian Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada Februari 2017, diperkirakan sekitar 9 juta orang akan meninggal akibat kanker dan akan terus meningkat menjadi 13 juta orang per tahun pada tahun 2030 (Rahayu dan Wiryosutomo, 2021). Data Riskesdas menunjukkan bahwa Jawa Tengah menunjukkan 21.000 kasus kanker pada semua umur (Kesehatan, 2013).

Berdasarkan data dari *The Surveillance, Epidemiology and Results (SEER) Program of Cancer Statistics 2010*, kematian akibat kanker payudara menempati urutan kedua setelah kematian akibat kanker paru-paru, sedangkan kejadian di Amerika Serikat menempati urutan pertama dari semua kanker pada wanita. Di Indonesia, kanker payudara merupakan kanker dengan prevalensi tertinggi kedua setelah kanker serviks dengan prevalensi 0,5% (Cahyati, 2017).

Seseorang yang mengidap kanker payudara akan mengalami pengobatan baik kemoterapi maupun radioterapi yang cukup lama. Pengobatan yang berlangsung lama ini memiliki efek kesakitan tinggi, membawa dalam kondisi lemah baik secara fisik maupun psikologis (Ennis, Kirshbaum dan Waheed, 2018).

Salah satu gejala yang dirasakan oleh penderita kanker payudara adalah kelelahan. Kelelahan adalah gejala umum yang terjadi pada pasien kanker atau yang disebut *Cancer Related Fatigue* (CRF). Data menunjukkan bahwa tingkat kelelahan yang lebih parah terjadi pada pengobatan kemoterapi (98,30%) dibandingkan dengan terapi lain seperti radioterapi (45%). Seringkali program terapi yang direncanakan tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan, hal ini dikarenakan penundaan akibat kondisi pasien yang tidak memenuhi syarat untuk kemoterapi. Kondisi pasien yang mendapatkan pengobatan kemoterapi sering mengalami kelelahan. Dampak kelelahan yang lama dirasakan pasien juga dapat mempengaruhi kualitas Hidup pasien (Bradt *et al.*, 2016).

Pembatasan aktivitas mungkin memang dianjurkan untuk pasien kanker, tetapi terlalu sering beristirahat di tempat tidur bisa juga berdampak kurang baik bagi pasien. Sebagai perawat kita perlu memberikan suatu

intervensi terapeutik berbasis komplementer yang dapat membantu meningkatkan tingkat *fatigue* dan memperbaiki kualitas hidup.

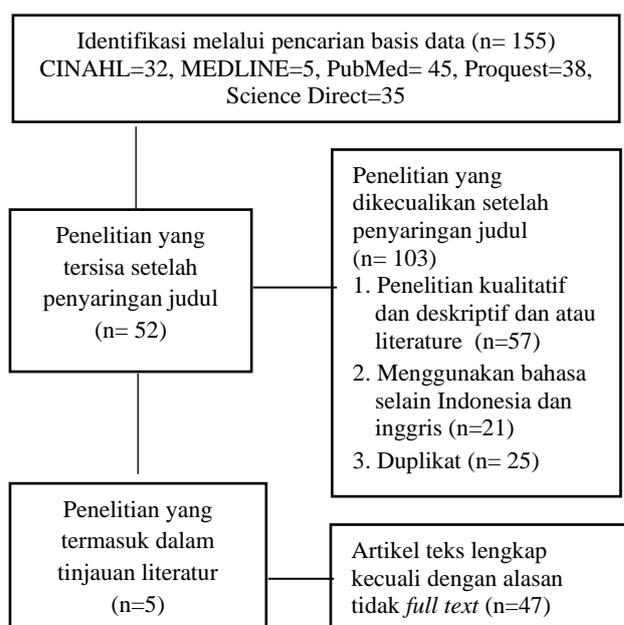
Artikel ini memuat review terkait intervensi komplementer yang dapat bermanfaat dalam menurunkan tingkat *fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Alasan peneliti ingin membuat suatu *systematic review* ini, karena peneliti hanya menemukan *review* tentang manfaat pijat refleksi untuk meningkatkan *fatigue* pada pasien kanker yang dilakukan oleh Wahyuni Ari pada tahun 2022, selebihnya terdapat review intervensi yang berfokus kepada menurunkan nyeri atau mual, sehingga belum terdapat yang berfokus pada intervensi *selfcare* berbasis komplementer yang dapat diberikan bagi pasien kanker untuk menurunkan tingkat *fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka peneliti hendak menyusun *review* penelitian untuk dapat menyimpulkan dan menganalisa terapi intervensi komplementer apa saja yang dapat diberikan pada pasien kanker untuk menurunkan tingkat *fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup.

## METODE

Pencarian data dikembangkan melalui database CINAHL, MEDLINE, PubMed, Proquest, dan Science Direct. Semua pencarian dilakukan dengan artikel-artikel lengkap dengan abstrak, penelitian kuantitatif baik secara RCT maupun *Quasy Experimental*, dan pemilihan artikel berbahasa Inggris dan Indonesia dari tahun 2017 hingga 2022. Kata kunci pencarian artikel menggunakan format PICO (*Population, Intervention, Comparator, Outcome*). P: Pasien kanker, I : semua intervensi, C : Semua intervensi, O : Kualitas hidup OR Fatigue.

Semua artikel dengan desain RCT dianalisa menggunakan penilaian kualitas CASP (*Critical Appraisal Skills Programmed*). dengan nilai kualitas minimal 9 dan jenis artikel dengan desain *Quasy Experimental* menggunakan penilaian kualitas JBI (*The Joanna Briggs Institute*) dengan nilai kualitas minimal 7.

Diagram berikut (Gambar 1) menunjukkan strategi pencarian dan hasil dari strategi pencarian yang dilakukan dalam penelitian ini.



Gambar 1. Diagram Strategi Pencarian

Berdasarkan hasil pencarian, Sebanyak 155 studi yang berpotensi relevan telah diidentifikasi. Dari jumlah tersebut, telah dihapus 57 artikel merupakan penelitian deskriptif dan kualitatif, menggunakan Bahasa selain Indonesia dan Inggris 21 artikel, dan 25 artikel duplikat. Total selanjutnya 52 artikel dan selanjutnya diskriminasi lanjutan ditemukan artikel yang tidak lengkap *full text* sebanyak 47 artikel.

Sebanyak 2 artikel dengan desain RCT dan 3 artikel dengan studi desain quasi eksperimen (Gambar 1). Hasil penelahan artikel disajikan dalam tabel *synthesis grid* (Tabel 1 dan 2).

Tabel 1. Critical Appraisal Skill Programme (CASP) for Randomized Controlled Trial

No	Appraisal Checklist	ARTIKEL (Nomor urut)	
		1	5
1	Apakah pertanyaan dan focus studi jelas?	Ya	Ya
2	Apakah pada syudi ini dilakukan pengambilan sampel secara acak?	Ya	Ya
3	Apakah semua responden yang mengikuti studi docatat dengan baik dikesimpulan?	Ya	Ya
4	Apakah pasien, petugas kesehatan dan staf studi dilakukan blinding?	Tidak	Tidak
5	Apakah karakteristik kelompok sama dengan awal studi?	Ya	Ya
6	Apakah kedua kelompok diberikan perlakuan yang sama?	Ya	Ya
7	Apakah efek intervensi dihitung?	Ya	Ya
8	Apakah ketepatan perkiraan efek intervensi dapat dihitung?	Ya	Ya
9	Apakah semua hasil penting secara klinik untuk dipertimbangkan?	Ya	Ya
10	Apakah semua hasil klinis dapat diaplikasikan ?	Ya	Ya
11	Apakah manfaat studi ini sebanding dengan kerugian dan biaya yang dikeluarkan?	Ya	Ya
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>10</b>

Tabel 2. The Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Checklist

No	Appraisal Checklist	ARTIKEL (Nomor Urut)		
		2	3	4
1	Apakah sudah jelas didalam studi sudah jelas apa penyebab dan efeknya?	Ya	Ya	Ya
2	Apakah para peserta sudah termasuk dalam perbandingan serupa? (berasal dari populasi yang sama)	Ya	Ya	Ya
3	Apakah peserta termasuk dalam perbandingan yang menerima perawatan yang serupa, selain paparean atau intervensi kepentingan?	Ya	Ya	Ya
4	Apakah ada kelompok kontrol?	Tidak	Ya	Tidak
5	Apakah ada beberapa pengukuran hasil baik sebelum dan sesudah intervensi/pemaparan?	Ya	Ya	Ya
6	Apakah follow up lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka cukup dijelaskan dan dianalisis?	Ya	Ya	Ya
7	Apakah hasil peserta termasuk dalam perbandingan yang diukur dengan cara yang sama?	Ya	Ya	Ya
8	Apakah hasil diukur dengan cara yang dapat diandalkan?	Ya	Ya	Ya
9	Apakah analisa statistic yang tepat digunakan?	Ya	Ya	Ya
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik artikel

#### a. Tahun terbitan

Berdasarkan hasil temuan pada tabel 3, sebanyak 5 artikel direview dan didapatkan tahun terbit pada tahun 2017 sebanyak 2 artikel, tahun 2018 sebanyak 1 artikel, tahun 2020 sebanyak 1 artikel dan tahun 2021 sebanyak 1 artikel.

#### b. Jumlah Responden

Berdasarkan 5 artikel penelitian jumlah responden minimal 33 dan jumlah responden terbanyak 95 responden, dan semua penelitian menerapkan intervensi pada pasien kanker yang sudah menjalani proses pengobatan kemoterapi.

### 2. Jenis Intervensi Komplementer pada pasien kanker

Berdasarkan kelima artikel, ditemukan terapi aktivitas antara lain latihan ketahanan *Progressive Muscle Relaxation*, latihan senam aerobik dan dance dapat menurunkan tingkat *fatigue* dan kualitas hidup pasien kanker. Sementara terapi musik memberikan manfaat untuk menurunkan tingkat *fatigue*. Lalu 2 artikel lain membuktikan 2 jenis *massage* yang berbeda yaitu *back massage* dan *effleurage massage* untuk menurunkan *fatigue* pada pasien kanker.

*Massage* pada dasarnya merupakan terapi komplementer yang dapat menurunkan *fatigue*. Terapi *massage* dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan nyeri, dan menghasilkan relaksasi dikarenakan teknik pemijatannya dilakukan secara lembut dan superfisial mulai dari tekanan ringan hingga kuat. *Massage* adalah tindakan penekanan oleh tangan pada bagian otot tendon dan ligament tanpa mengakibatkan adanya pergeseran atau perubahan. Teknik *back massage* berfokus kepada punggung sementara *massage effleurage* berfokus kepada cara mengusap secara lembut, mengikuti lekuk tubuh, dan dilakukan mulai dari distal ke proksimal dan sejajar dengan sumbu panjang jaringan memanipulasi rangsangan yang berasal dari lingkungan sehingga pasien memiliki koping positif dan beradaptasi. Adaptasi dianggap sebagai respon yang efektif terhadap suatu stimulus, sedangkan respon maladaptif digambarkan sebagai respon inefektif. Adanya hubungan antara mekanisme kognator dan

stimulus focal residual pada proses adaptasi penderita kanker (Schmidt *et al.*, 2014)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi musik juga *dance* merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh. PMR merupakan teknik latihan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja (da Silva *et al.*, 2017). Pemberian latihan PMR secara fisiologis akan mengaktivasi kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus pada saat rileks sehingga akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak dan dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin, maka terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan memberikan efek relaksasi otot (Hasanpour-Dehkordi dan Jalali, 2016)

Saat tubuh melakukan intervensi komplementer, maka tubuh akan mengalami peningkatan produksi serotonin, berbagai hormon juga membantu dalam mempengaruhi suasana menjadi rileks sehingga mudah untuk memulai tidur dan relaksasi (Firmanda, Kristiani dan Husain, 2021). Perasaan rileks diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). CRF merangsang kelenjar Pituitary untuk meningkatkan Produksi  $\beta$ -Endorphin, Enkefalin dan serotonin yang pada akhirnya dapat meningkatkan kenyamanan pada klien, kebutuhan tidur terpenuhi (Bradt *et al.*, 2016). Adanya produksi dari mediator kimia seperti bradikinin dan prostaglandin, akan merangsang kerja saraf simpatis dimana dapat menyebabkan vasokonstriksi, sehingga dapat meningkatkan tonus otot. Hal ini akan menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya dapat mengurangi aliran darah (sistolik dan diastolik), menurunkan kecepatan metabolisme otot, pernafasan, ketegangan otot dan meningkatkan produksi endogen. Semua proses ini dapat mengakibatkan penurunan tingkat *fatigue* dan perbaikan kualitas hidup pasien kanker (Sturm *et al.*, 2014).

Tabel 3. Penelitian-penelitian termasuk Tinjauan *Literature*

No Artikel	Peneliti dan Tahun	Judul	Desain Studi	Partisipan	Intervensi	Outcome Measurement	Hasil Studi
1	(Martina E. Schimdt, 2017)	<i>Effects of resistance exercise on fatigue and quality of life in breast cancer patients undergoing adjuvant chemotherapy: A randomized controlled trial</i>	A Randomized Controlled Trial	95 peserta Payudara Kanker	Pemberian intervensi PMR Kedua intervensi dilakukan selama 60 menit setiap dua kali seminggu dan dilakukan selama 12 minggu bersama dengan pasien kanker lainnya di bawah pengawasan dan bimbingan terapis yang berpengalaman di fasilitas pelatihan khusus.	Fatigue Assessment Questionnaire (FAQ) untuk mengukur Fatigue dan untuk mengukur kualitas hidup digunakan EORTC QLQ C30	Studi ini menunjukkan manfaat yang signifikan dan relevan secara klinis dari latihan resistensi terhadap efek psikososial pada kelelahan dan skala kualitas hidup yang penting selama kemoterapi.
2	(Isrid Sturm, 2017)	<i>Effect of dance on cancer-related fatigue and quality of life</i>	Quasi Eksperimen	54 peserta.kanker	Peserta akan dance selama 60 menit setiap 2 kali per minggu dan dilakukan selama 5 minggu	FACIT-Fatigue untuk Fatigue , Dan EORTC QLQ-C30 untuk kualitas hidup	Penelitian ini menemukan perbaikan yang signifikan untuk <i>cancer-related fatigue</i> (kelelahan terkait kanker) pada kelompok intervensi. Menari dapat merupakan pendekatan yang tepat dan efektif untuk pengobatan kelelahan terkait kanker.
3	Sapti Ayubbanda, 2018	Efektifitas <i>back massage</i> terhadap fatigue pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi	Quasi Eksperimen	42 pasien kanker payudara	Memberikan back massage selama 3 kali seminggu dengan lama pemberian 30 menit pemijatan.	<i>Brief Fatigue Inventory (BFI)</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian back massage efektif menangani fatigue sehingga dapat menjadi salah satu pilihan intervensi dalam menangani fatigue pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

No Artikel	Peneliti dan Tahun	Judul	Desain Studi	Partisipan	Intervensi	Outcome Measurement	Hasil Studi
4	Rufina Hurai, 2021	Efektivitas massage effleurage terhadap fatigue pasien kanker di RSUD Abdul Wahab sjahranie samarinda	quasi eksperimental design	45 pasien kanker	Sebelum dilakukan perlakuan, kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan pengukuran fatigue menggunakan kuesioner Brief Fatigue Inventory sebanyak 14 pertanyaan. Setelah dilakukan pengukuran fatigue, kelompok intervensi diberikan latihan 3 kali seminggu dalam waktu 10 menit selama 2 minggu	Brief Fatigue Inventory (BFI)	Hasil : uji beda Wilcoxon signifikan ada perubahan fatigue sebelum dan sesudah intervensi (pvalue 0.00;<0.05)dan peneliti merekomendasikan protap massage effleurage sebagai tindakan mandiri perawat dalam memberikan asuhan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi
5	Talita Uchoa Lima, dkk 2020	<i>Impact of a Music Intervention on Quality of Life in Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Randomized Clinical Trial</i>	A Randomized Clinical Trial	33 pasien kanker payudara dengan kemoterapi adjuvant 3 sirkel	30 menit sebelum kemoterapi, responden di grup treatment mendengarkan musik dan di grup kontrol hanya melakukan relaksasi pribadi.	WHOQOL-BREF	Terdapat skor yang tinggi pad bagian item fungsional pada kuesioner WHOQOL BREF di kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

### 3. Durasi dan frekuensi penerapan Intervensi komplementer pada pasien kanker

Berdasarkan hasil review dari 5 artikel ditemukan untuk intervensi komplementer *Resistance Exercise* dengan PMR yaitu dengan durasi 60 menit selama 2 kali seminggu untuk 12 minggu, lalu untuk Dance dengan durasi 60 menit selama 2 kali seminggu selama 5 minggu. Kemudian untuk terapi massage untuk *back massage* selama 30 menit selama 3 kali seminggu dan untuk *effleurage massage* selama 30 menit selama 3 kali seminggu untuk 2 minggu lama penerapan.. Terakhir untuk terapi musik diberikan selam 30 menit sebelum proses kemoterapi, artikel tidak menjelaskan frekuensi penerapan selama seminggu dan lama penerapan.

Menurut hasil review diatas maka dapat dilihat bahwa intervensi komplementer berbasis terapi aktivitas diterapkan dengan waktu 60 menit selama 2 kali seminggu sementara untuk lama penerapannya berbeda, ada yang 12 minggu dan ada yang 5 minggu.

Waktu penerapan latihan fisik ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Indrawati berjudul “Pengaruh latihan fisik terhadap nyeri pasien kanker payudara pasca mastektomi” Latihan Fisik minimal yang direkomendasikan pada pasien kanker adalah berdurasi 30 menit hingga 60 menit, dan dapat dilakukan 2 sampai 3 kali dalam seminggu (Hasanpour-Dehkordi dan Jalali, 2016).

Sementara terkait waktu lama massage, berdasarkan teori dan sesuai pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Reni Devianti Usman tentang “Pengaruh terapi masase terhadap intensitas nyeri pasien kanker payudara” mengemukakan bahwa durasi pemijatan yang ideal adalah 15-30 menit dan dilakukan setiap hari. Penerapan massage setiap hari dapat merangsang produksi sel *Natural Killer* dan aktivitas sel tersebut (Sitotoksitas) (Guilherme *et al.*, 2016).

### 4. Instrument pengukuran *Fatigue* pada pasien kanker

Berdasarkan hasil temuan review lima artikel, ditemukan instrument yang digunakan dalam mengukur tingkat *Fatigue* adalah *Fatigue Assessment Questionnaire* (FAQ), FACIT-Fatigue dan *Brief Fatigue Inventory* (BFI) dengan populasi yang sama yaitu pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

Kuesioner Skala Kelelahan *Functional Assessment Chronic Illness Therapy* (FACIT) adalah suatu instrumen untuk mengetahui pengkajian fungsional pada penyakit kronis. FACIT sendiri memiliki beberapa kode dan tujuan pengukuran secara fungsional, namun khusus mengukur terkait tingkat kelelahan, maka dapat menggunakan FACIT-F. Beberapa penelitian menggunakan pula FCAIT F pada pasien dengan CKD (*Chronic Kidney Diseases*). Kuesioner ini juga sudah divalidasi. Skala FACIT-F biasanya digunakan dalam suatu percobaan klinis tetapi juga digunakan sering digunakan sebagai media skrining, dan evaluasi *end of life*. Skala FACIT-F telah diterjemahkan. Kuesioner ini telah diterjemahkan ke dalam 57 bahasa, termasuk Indonesia (Wang *et al.*, 2016).

Penelitian yang berjudul “validasi kuesioner skala kelelahan FACIT pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani Hemodialisa rutin” yang dilakukan oleh Jhonson P. Sihombing pada tahun 2016 di Yogyakarta menunjukkan hasil validitas kuesioner dalam bahasa Indonesia dengan uji validitas menggunakan uji *Pearson correlation* dan reliabilitas menggunakan uji *Cronbach alpha*. Hasil uji validitas menunjukkan semua butir pertanyaan valid karena nilai  $r$  hitung lebih besar dari nilai  $r$  tabel = 0,279 dan reliabel karena  $r_{11} = 0,646 > 0,6$  yang menunjukkan bahwa instrumen kuesioner reliabel.

Kelelahan terkait kanker merupakan salah satu keluhan yang paling banyak dilaporkan oleh pasien kanker. Tata laksana yang baik membutuhkan alat ukur kelelahan terkait kanker yang baik. *Brief Fatigue Inventory* (BFI) merupakan instrumen singkat yang sah dan andal yang disusun untuk menilai kelelahan terkait kanker. Nilai keseluruhan koefisien Cronbach alpha untuk kesembilan butir BFI versi Bahasa Indonesia adalah 0.956. BFI versi Bahasa Indonesia merupakan instrumen pengukur kelelahan terkait kanker yang sah dan andal untuk digunakan pada populasi kanker di Indonesia (da Silva *et al.*, 2017).

Instrumen BFI merupakan instrument yang spesifik mengukur *Fatigue* pada pasien kanker, sementara FACIT F merupakan instrument umum dalam mengukur tingkat *Fatigue* pada semua penyakit kronis.

### 5. Instrument pengukuran Kualitas Hidup pada pasien kanker

Berdasarkan hasil temuan review artikel, ditemukan instrument yang digunakan dalam mengukur tingkat kualitas hidup adalah WHOQOL-BREF dan EORTC QLQ C30. Instrumen WHOQOL-BREF dikembangkan oleh WHO sebagai instrument pendek untuk digunakan dalam situasi dan waktu yang terbatas. Instrumen ini berisi 26 pertanyaan, yang terdiri dari empat domain, antara lain kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Nilai ditransformasi pada sebuah skala dari rentang 0-100. WHOQOL-Bref berfokus terhadap respon penyakit dan kesejahteraan atau kepuasan terhadap pengobatan yang dijalani (Zalai dan Bohra, 2016).

Hasil analisis faktor konfirmatori menunjukkan seluruh item pertanyaan memiliki *loading factor* > 0,70 sehingga seluruh butir pertanyaan adalah valid. Uji reliabilitas item memberikan nilai >0,50 untuk seluruh item pertanyaan yang menunjukkan seluruh item pertanyaan adalah reliabel. Hasil perhitungan validitas konstruk menghasilkan nilai VE= 0,90 dan reliabilitas konstruk (RF) adalah 1 yang berarti kuesioner EORTC QLQ C-30 memenuhi validitas dan reliabilitas.

Kuesioner ini terdiri dari 15 skala pengukuran, meliputi 5 skala fungsional, 3 skala gejala, 6 skala tunggal, dan 1 skala hidup secara global. Setiap item EORTC QLQ C30 berfokus kepada dampak dari kanker ataupun pengobatan kanker. Kuesioner ini juga direkomendasikan untuk digunakan pada semua pasien kanker guna mengukur kualitas hidup pasien tersebut (Rahman, Yulia dan Sukarmini, 2017).

Kuesioner EORTC QLQ-C30 ini telah digunakan secara luas dalam penelitian ginekologi di dunia dan telah diterjemahkan dan divalidasi ke dalam kurang lebih 81 bahasa untuk menilai kualitas hidup pasien kanker. Kuesioner EORTC QLQ C30 adalah kuesioner yang dirancang secara khusus untuk diaplikasikan secara lebih luas untuk mengukur kualitas hidup pasien kanker dan dikenal dengan nama *Core Questionnaire*.

Instrumen EORTC QLQ-C30 merupakan instrument yang spesifik mengukur Quality of Life pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, WHOQOL-Bref merupakan instrument umum dalam mengukur Quality of Life.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil *review*, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa intervensi berbasis terapi komplementer yang dapat diaplikasikan dalam menurunkan tingkat *fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Beberapa intervensi tersebut antara lain penerapan *progressive muscle relaxation*, dan *dance* dengan durasi 30-60 menit selama 2 sampai 3 kali seminggu. Kemudian sebagai kategori terapi aktivitas fisik, dan sebagai terapi *massage* antara lain *back massage* dan *effleurage massage* dimana dapat diaplikasikan selama 20-30 menit selama 2 sampai 3 kali seminggu, apabila dilakukan setiap hari juga akan memberikan efek yang lebih baik. Dan intervensi terakhir adalah terapi musik dengan mendengarkan 15-30 menit.

Adapun dalam studi *Systematic Review* ini terdapat beberapa keterbatasan, antara lain terbatasnya publikasi terkait penelitian dengan desain RCT pada pasien kanker selama 5 tahun terakhir. Saran dari peneliti adalah perlu adanya *review* lagi terkait dengan efektivitas intervensi komplementer pada setiap intervensi dimana dapat menganalisa secara detail efek dari setiap intervensi yang dapat memperbaiki status fungsional dan psikologis pasien kanker, terkhusus untuk menurunkan *fatigue* dan memperbaiki kualitas hidup pasien. Saran selanjutnya kepada para praktisi pendidikan dan klinik di unit kemoterapi agar dapat mengaplikasikan terapi *Progressive Muscle Relaxation*, *dance*, terapi *massage* dan terapi musik untuk memperbaiki tingkat *fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bradt, J. *et al.* (2016) "Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients," *Cochrane Database of Systematic Reviews*. doi: 10.1002/14651858.CD006911.pub3.
- Cahyati, P. (2017) *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Skor Fatigue pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Kota Padang Tahun 2017*. Universitas Andalas. Tersedia pada: <http://scholar.unand.ac.id/30304/>.
- Ennis, G., Kirshbaum, M. dan Waheed, N. (2018) "The beneficial attributes of visual art-making in cancer care: An integrative review," *European*

- Journal of Cancer Care*. doi: 10.1111/ecc.12663.
- Firmanda, M. A., Kristiani, M. dan Husain, F. (2021) "Manajemen Nyeri dengan Guide Imagery Relaxation pada Pasien Cedera Kepala Ringan di Instalasi Gawat Darurat (IGD): Literature Review," *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2(1), hal. 20–25. Tersedia pada: <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN/article/view/814>.
- Guilherme, C. *et al.* (2016) "Effect of the "Spiritual support" intervention on spirituality and the clinical parameters of women who have undergone mastectomy: A pilot study," *Religions*, 7(3). doi: 10.3390/rel7030026.
- Hasanpour-Dehkordi, A. dan Jalali, A. (2016) "Effect of progressive muscle relaxation on the fatigue and quality of life among iranian aging persons," *Acta Medica Iranica*, 54(7), hal. 430–436. Tersedia pada: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27424013/>.
- Kesehatan, B. P. dan P. (2013) *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013, Laporan Nasional 2013*.
- Rahayu, S. A. K. dan Wiryosutomo, H. W. (2021) "Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik Relaksasi Guna Mengurangi Kecemasan Pada Usia Dewasa Awal di Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 12(2), hal. 10–21.
- Rahman, H. F., Yulia dan Sukarmini, L. (2017) "Efikasi diri, kepatuhan, dan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 ( Self efficacy, adherence, and quality of life of patients with type 2 diabetes )," *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1), hal. 108–113.
- Schmidt, M. E. *et al.* (2014) "breast cancer patients undergoing adjuvant chemotherapy : A randomized controlled trial," 00. doi: 10.1002/ijc.29383.
- da Silva, R. P. *et al.* (2017) "Effect of strength training on sleep apnea severity in the elderly: Study protocol for a randomized controlled trial," *Trials*, 18(1), hal. 1–10. doi: 10.1186/s13063-017-2238-3.
- Sturm, I. *et al.* (2014) "Effect of dance on cancer-related fatigue and quality of life," 00004351, hal. 2241–2249. doi: 10.1007/s00520-014-2181-8.
- Wang, S.-Y. *et al.* (2016) "Factors related to fatigue in Chinese patients with end-stage renal disease receiving maintenance hemodialysis: a multi-center cross-sectional study," *Renal Failure*, 38(3), hal. 442–450. doi: 10.3109/0886022X.2016.1138819.
- Zalai, D. dan Bohra, M. (2016) "Fatigue in chronic kidney disease: Definition, assessment and treatment.," *CANNT journal = Journal ACITN*, 26(1), hal. 39–44.