

INTERVENSI NONFARMAKOLOGIK UNTUK MENGURANGI CEMAS DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP ODHA

Sitti Shoimatul A¹, Agung Waluyo², Sri Yona³
Universitas Indonesia^{1,2,3}
shoiazizah@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi intervensi nonfarmakologik yang dapat mengurangi kecemasan dalam meningkatkan kualitas hidup ODHA. Metode penelitian yang digunakan adalah pencarian di database online PubMed, Scopus, ScienceDirect, Wiley Online, dan Embase. Hasil penelitian data dianalisis dan diringkas berdasarkan pengaruh intervensi yang diberikan pada kecemasan. Ada tiga tema intervensi nonfarmakologik seperti yoga, reiki dan pijat dapat memberikan efek mengurangi kecemasan. Simpulan, intervensi nonfarmakologik mampu mengurangi kecemasan, ODHA yang memiliki skor kecemasan yang tinggi akan berdampak pada kualitas hidupnya. Intervensi nonfarmakologik seperti yoga, pijat dan reiki bisa diterapkan pada ODHA dalam menurunkan kecemasan untuk memperbaiki kualitas hidupnya.

Kata Kunci: Cemas, Kualitas hidup, ODHA

Abstract

This study aims to explore non-pharmacological interventions that can reduce anxiety in improving the quality of life of ODHA. The research method used is a search in the online databases of PubMed, Scopus, ScienceDirect, Wiley Online, and Embase. The results of the research data were analyzed and summarized based on the effect of the intervention given on anxiety. There are three themes of non-pharmacological interventions such as yoga, reiki and massage that can have an anxiety-reducing effect. In conclusion, non-pharmacological interventions can reduce anxiety, ODHA who have a high anxiety score will have an impact on their quality of life. Non-pharmacologic interventions such as yoga, massage and reiki can be applied to people living with HIV in reducing anxiety to improve their quality of life.

Keywords: Anxiety, Quality of life, ODHA

PENDAHULUAN

Seseorang dengan *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) sering menunjukkan kesehatan fisik dan mental yang buruk, yang berkontribusi pada penurunan kualitas hidup (Kuloor et al., 2019). Kecemasan adalah masalah utama hingga dua kali lebih banyak pada orang yang hidup dengan HIV dibandingkan dengan populasi umum. Beberapa faktor dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan di antara orang yang hidup dengan HIV antara lain, baru menghadapi diagnosis HIV, efek selanjutnya pada hubungan, stigmatisasi, isolasi sosial dan kesepian, dan pengalaman hidup dengan penyakit kronis (Popping et al., 2021).

Wanita dengan HIV melaporkan bahwa mereka hidup dengan tingkat stres yang dirasakan relatif tinggi, bersama dengan perasaan depresi dan kecemasan, ditambah dengan tingginya jumlah pikiran terkait trauma (Millon & Shors, 2021). Gangguan kecemasan sering terjadi, dengan gejala yang bermanifestasi secara fisik dan psikologis. Ketika gangguan sedang sampai berat, mereka dapat melemahkan individu, menyebabkan gangguan fungsi yang signifikan. Kebanyakan individu datang pertama ke penyedia perawatan primer mereka dengan gejala gangguan kecemasan yang mendasarinya (Brahmbhatt et al., 2021).

Gejala depresi dan gejala kecemasan sangat terkait dengan tingkat rawat inap yang lebih tinggi, sehingga perlu perawatan yang berbeda dan intervensi yang ditargetkan untuk mendukung ODHA dalam membantu mendeteksi, mengobati dan mencegah masalah kesehatan mental dan memodifikasi faktor gaya hidup yang merugikan, untuk meningkatkan hasil kesehatan pada ODHA (Rein et al., 2021). Gangguan kesehatan mental, kecemasan dan depresi membatasi kualitas hidup orang yang hidup dengan HIV dan mengurangi kemampuan mereka untuk mendapatkan manfaat dari layanan HIV (Chipanta et al., 2021). Adanya kecemasan/depresi merupakan penghalang yang signifikan untuk memulai ART (Anti Retroviral Terapi) dan retensi dalam perawatan di antara ODHA dewasa di Afrika Selatan (Truong et al., 2021; Andri et al., 2020).

Kecemasan dapat menimbulkan penderitaan dan berdampak pada kualitas hidup, kecemasan sebagian besar dikaitkan dengan kualitas hidup yang lebih rendah, terutama dalam aspek psikologis untuk pasien AIDS dan kecemasan adalah salah satu gejala yang paling sering ditemui oleh penyedia layanan yang merawat orang yang hidup dengan penyakit HIV (Hecht et al., 2018). Banyak faktor yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, salah satu faktor tersebut adalah perasaan nyaman. Sentuhan terapeutik dapat digunakan sebagai metode pelengkap untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan (Alp & Yucel, 2021). Orang yang hidup dengan HIV dan AIDS sering mencari pengobatan komplementer untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Reiki, praktik penyembuhan kuno, terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, nyeri, dan depresi (Andrianto et al., 2021; Bremner et al., 2016).

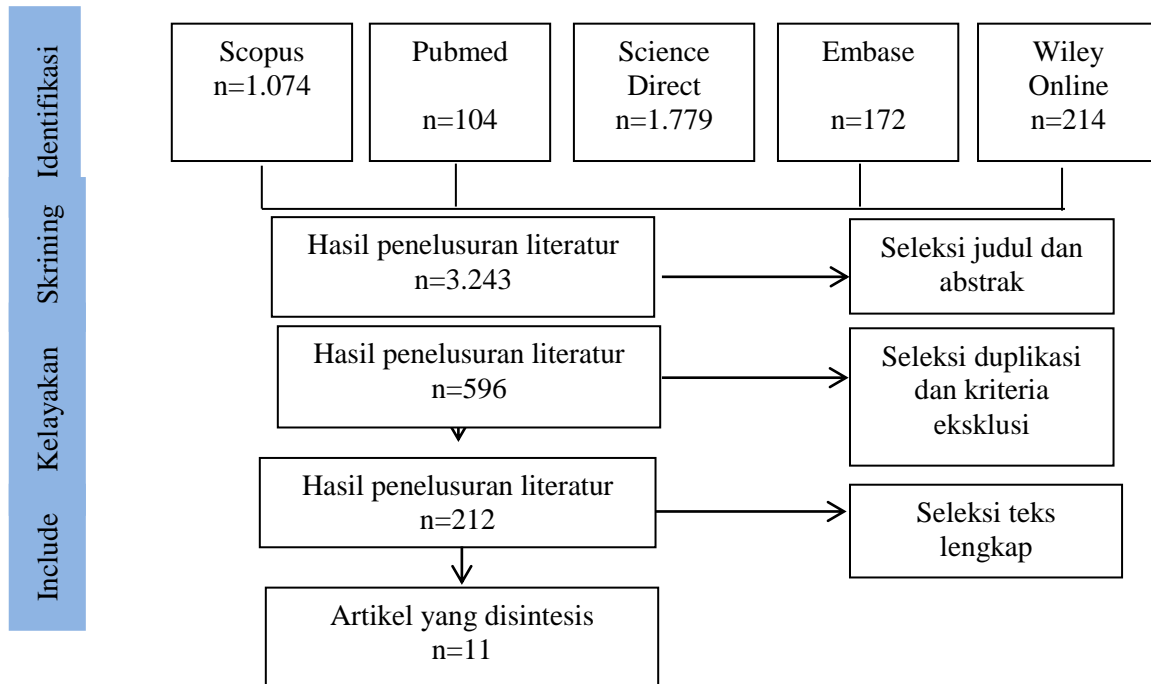
Intervensi seperti manajemen stres perilaku kognitif telah menunjukkan peningkatan kualitas hidup untuk wanita Afrika-Amerika yang hidup dengan sindrom defisiensi imun dan telah mengurangi berbagai gangguan kesehatan mental (kecemasan, depresi, kesusahan, dan kelelahan) kelangsungan hidup jangka panjang dengan HIV kronis, intervensi yang menggabungkan manajemen stres dan program. Dukungan psikososial dalam praktik klinis cenderung meningkatkan kesejahteraan pasien yang menggunakan *antiretroviral* (ART) (Ezeamama et al., 2016). Ponte et al., (2019) menemukan bahwa responden yang selama 24 minggu menjalani latihan yoga secara signifikan meningkatkan psikologis kualitas hidup, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menjalani perawatan biasa. Latihan yoga terbukti mempengaruhi kesejahteraan dan tekanan psikologis, penelitian menunjukkan bagaimana manfaat terapeutik dapat muncul melalui proses psikologis yang berkaitan dengan anggota tubuh tertentu dari yoga (Bennetts, 2022).

Phansikar & Mullen (2022) menemukan bahwa aktivitas pikiran dan tubuh pada yoga yang berbasis aliran intensitas sedang memiliki efek yang lebih menguntungkan pada fungsi psikososial. Hasil penelitian Orlygsdottir et al., (2021) menunjukkan bahwa mereka yang mengalami ketegangan hidup yang berkelanjutan dan mengalami stres tinggi lebih mungkin untuk berlatih yoga atau meditasi, ini karena ketegangan dan stres kehidupan yang berkelanjutan sangat terkait dengan gejala tekanan psikologis. Praktik yoga atau meditasi dapat menjadi sarana *self-help* menuju kesehatan holistik dan cara bagi individu untuk

menyeimbangkan dan mengatasi konsekuensi dari stres dan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari mereka dan penggunaan yoga atau meditasi telah meningkat pesat dalam beberapa tahun terakhir di Islandia.

METODE PENELITIAN

Sebagai landasan untuk membuat tinjauan sistematis ini, penulis mencari laporan studi yang diterbitkan berupa pemberian terapi nonfarmakologik untuk mengurangi kecemasan. Pada temuan artikel, intervensi yang diberikan berupa yoga, pijat refleksi dan reiki pada pengukuran skor kecemasan.



Gambar 1
Diagram alur penelusuran literatur PRISMA

Kriteria Pencarian Elektronik

Dalam strategi pencarian kami memasukkan kriteria penelitian RCT yang dipublikasikan, tentang pemberian terapi nonfarmakologik untuk mengurangi kecemasan.

Prosedur Pencarian Elektronik

Strategi pencarian awal dalam menemukan materi yang dipublikasikan di *database online* berkaitan kecemasan pada kualitas hidup ODHA (Orang Dengan HIV dan AIDS), terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan. Adapun *database online* yang digunakan adalah *PubMed*, *Scopus*, *ScienceDirect*, *Wiley Online*, *Taylor & Francis Online*, *Karger*, *Embase* dan *EbscoHost*. Kata kunci pencarian yang digunakan adalah *Reduce AND anxiety*, *Anxiety AND quality life*, *Anxiety AND quality AND of AND life AND HIV*, *Healing touch anxiety*, *Action reduce anxiety*, *Life quality HIV anxiety*, *Anxiety life quality HIV*, *CAM anxiety life quality*. Filter pencarian yang digunakan sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan oleh penulis yaitu artikel penelitian intervensi non farmakologik untuk mengurangi kecemasan dalam meningkatkan kualitas hidup, artikel yang terbit tahun

2017-2021, artikel penelitian dengan narasumber primer/original *research*, artikel berbahasa inggris. Kriteria eksklusi ditetapkan yaitu artikel penelitian yang tidak dapat diakses *full text* dan penelitian sebelum tahun 2017.

Analisis

Data dianalisis dan diringkas berdasarkan pengaruh intervensi yang diberikan pada kecemasan yang dialami oleh responden.

HASIL PENELITIAN

Tinjauan ini berfokus pada total 11 (sebelas) artikel penelitian tentang pengaruh pemberian intervensi nonfarmakologik pada kecemasan. Jumlah total sampel dari 11 artikel ada 890 dengan sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 60,4 % dan rerata usia dari semua penelitian usia 48 tahun. Untuk pengukuran kecemasan dan kualitas hidup hanya tiga artikel yang melaporkannya, tujuh artikel lainnya mengukur intervensi nonfarmakologik dan kecemasan.

Tabel. 1
Literature Review

Penulis, Judul Artikel & Desain	Tahun	Tujuan	Hasil Temuan
Kuloor et al., <i>Impact of yoga on psychopathologies and quality of life in persons with HIV: A randomized controlled study.</i> RCT	2019	Meneliti efek yoga pada kecemasan, depresi, psikologis dan kualitas hidup di antara individu dengan status HIV positif.	Terjadi penurunan kecemasan yang berbeda secara signifikan ($p < 0,001$), depresi ($p < 0,001$), dan kelelahan ($p < 0,001$) diamati kelompok yoga dibandingkan dengan kelompok kontrol, serta peningkatan yang signifikan dalam kesejahteraan ($p < 0,001$) dan semua domain kualitas hidup ($p < 0,001$) pada kelompok yoga dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan; Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yoga tampaknya meningkatkan kesehatan psikologis dan kualitas hidup orang yang HIV-positif.
Ponte et al., <i>Yoga in primary health care: A quasi-experimental study to assess the effects on quality of life and psychological distress.</i> Quasi eksperimen	2019	Menentukan efek yoga pada kualitas hidup dan tekanan psikologis, dan mengevaluasi kelayakan memperkenalkan yoga di tingkat perawatan primer	Analisis regresi linier menunjukkan bahwa yoga secara signifikan meningkatkan kualitas hidup psikologis ($p = 0,046$). Kesimpulan: Yoga di layanan primer layak, aman dan memiliki kepatuhan yang memuaskan, serta berpengaruh positif terhadap kualitas hidup psikologis peserta.
Bagheri-Nesami et al., <i>The effects of foot reflexology massage on anxiety in patients following coronary artery bypass graft</i>	2014	Menguji efek pijat refleksi kaki pada kecemasan pada pasien setelah operasi CABG.	Tes Bonferroni menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pijat refleksi kaki pada hari 1 pasca operasi ($p 0,001$) dan 3 ($p 0,001$) pada kelompok

<i>surgery: A randomized controlled trial .</i> RCT			eksperimen. Kesimpulan: Penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah pijat refleksi kaki mendukung penggunaan teknik terapi komplementer ini untuk menghilangkan kecemasan.
Reychler et al., <i>Effects of massage therapy on anxiety, depression, hyperventilation and quality of life in HIV infected patients: A randomized controlled trial.</i> RCT	2017	Mengukur pengaruh terapi pijat terhadap kecemasan, depresi, hiperventilasi dan kualitas hidup pada pasien terinfeksi HIV.	Setelah terapi pijat selama empat minggu, peningkatan yang signifikan diamati hanya untuk kuesioner Nijmegen (p=0,01) dan HADS-A (p=0,04) dibandingkan dengan WHOQOL-HIV dan HADS-D. Domain WHOQOL-HIV tidak membaik setelah terapi pijat. Hanya faset "Nyeri dan tidak nyaman" yang membaik setelah terapi pijat (p=0,04). Kesimpulan: Penelitian ini menyoroti dampak positif dari terapi pijat selama empat minggu terhadap kecemasan dan hiperventilasi pada pasien yang terinfeksi HIV. Namun, tidak ada manfaat dari program ini yang diamati pada depresi dan kualitas hidup.
Bat <i>The effects of reiki on heart rate, blood pressure, body temperature, and stress levels: A pilot randomized, double-blinded, and placebo-controlled study.</i> RCT.	2021	Mengetahui mekanisme fisiologis tentang bagaimana Reiki mungkin memiliki efek terapeutik ini pada ukuran subjektif stres, nyeri, relaksasi, dan depresi/kecemasan.	Uji perbandingan berganda tidak ditemukan perbedaan statistik (p-value > 0,05), bahwa perubahan setelah perawatan Reiki tidak berbeda dengan perubahan yang terlihat pada kelompok plasebo atau kelompok tanpa intervensi. Kesimpulan: tidak terdapat perbedaan ektivitas Reiki pada kedua kelompok, sehingga perlu dilakukan penelitian selanjutnya.
Kurebayashi et al., <i>Massage and Reiki to reduce stress and improve quality of life: a randomized clinical trial.</i> RCT	2020	Untuk memverifikasi apakah Pijat (teknik Anma) diikuti dengan istirahat atau Reiki membantu untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup	Untuk pengukuran kualitas hidup, intervensi di G1 (p <0.001) dan G2 (p 0.034) memiliki ukuran efek sedang dan menghasilkan perbaikan kecil dalam domain fisik dan G3 (p 0.001) Kesimpulan; ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi untuk tingkat stres, fisik dan mental.
Göral & Özkan, <i>The effects of reflexology on anxiety, depression and quality of life in</i>	2021	Menguji pengaruh pijat refleksi berdasarkan teori Watson tentang human caring	Tingkat kecemasan kelompok intervensi menurun secara signifikan pada akhir sesi refleksi (pada minggu ke-2 dan pada minggu ke-4) dibandingkan

<i>patients with gynecological cancers with reference to Watson's theory of human caring. RCT</i>		terhadap kecemasan, depresi, dan kualitas hidup pada pasien kanker ginekologi	dengan tingkat kecemasan mereka sebelum intervensi refleksologi ($p < 0,05$). Kesimpulan; hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat refleksi berdasarkan teori Watson tentang human caring efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker ginekologi selama kemoterapi.
Yilmaz et al., <i>The effect of back massage on physiological parameters, dyspnoea, and anxiety in patients with chronic obstructive pulmonary disease in the intensive care unit: A randomised clinical trial. Intensive & Critical Care Nursing RCT</i>	2021	Untuk mengetahui pengaruh pijat punggung terhadap parameter fisiologis, sesak dan kecemasan pada pasien PPOK yang mendapat ventilasi mekanik noninvasif (NIMV) di ICU	Perbedaan kelompok intervensi dan kontrol, pada skor rata-rata post-test STAI-I signifikan secara statistik ($t = 2,856$ $p = 0,006$). Rerata nilai post-test STAI-I kelompok intervensi adalah $37,2 \pm 4,7$, lebih rendah dari kelompok kontrol, yaitu $41,4 \pm 6,4$. Setelah empat hari pijat punggung, ada peningkatan yang signifikan secara statistik dalam skor rata-rata untuk STAI-I. Kesimpulan; pijat punggung adalah intervensi berbiaya rendah dengan manfaat bagi pasien, dan mungkin menjadi intervensi yang berguna dalam manajemen kecemasan pasien perawatan intensif.
Ghezjeljeh, & Ardebili <i>Comparing the effect of patients preferred music and Swedish massage on anticipatory anxiety in patients with burn injury: Randomized controlled clinical trial RCT</i>	2018	Membandingkan pengaruh musik pilihan dan pijat Swedia terhadap kecemasan antisipatif nyeri pada pasien luka bakar.	Hasil menunjukkan bahwa pasien dalam kelompok kombinasi kedua intervensi melaporkan kecemasan antisipatif yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan kelompok musik ($P = 0,015$), pijat Swedia ($P = 0,002$) dan kontrol ($P < 0,001$). Kesimpulan; menggabungkan pijat Swedia dan musik pilihan lebih efektif dalam mengurangi kecemasan antisipatif pada pasien luka bakar.
Lundt & Jentschke, <i>Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. RCT</i>	2019	Untuk mengetahui perubahan jangka panjang dari kecemasan, depresi, dan kelelahan pada kanker diperiksa 6 bulan setelah intervensi yoga	Ada penurunan nilai mean cemas, sebelum intervensi mean 7,04 dan sesudah intervensi menjadi 4,85. Kesimpulan; enam bulan setelah akhir terapi yoga, gejala kecemasan, depresi, dan kelelahan berkurang secara signifikan dibandingkan dengan awal. Namun, gejala kecemasan dan kelelahan sedikit meningkat selama masa tindak lanjut, sedangkan gejala depresi tetap

			stabil.
Hardoerfer & Jentschke <i>Effect of Yoga Therapy on Symptoms of Anxiety in Cancer Patients,</i> RCT	2018	Untuk mengetahui efek yoga pada pasien kanker yang menderita gejala kecemasan, depresi, dan kelelahan.	Kecemasan secara signifikan berkurang dengan terapi yoga pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p = 0,005$). Kesimpulan; terapi yoga dapat digunakan untuk mengurangi gejala kecemasan pada pasien kanker dan harus menjadi subjek penelitian lebih lanjut

Berdasarkan ulasan artikel ini, intervensi nonfarmakologik seperti yoga, reiki dan pijat dapat memberikan efek mengurangi kecemasan. Ada tiga tema mengenai pemberian terapi nonfarmakologik pada kecemasan, yaitu:

Pijat dan Kecemasan

Pijat Swedia yang diberikan selama 20 menit sebelum dilakukan perawatan luka pada pasien luka bakar menunjukkan bahwa pasien dalam kelompok intervensi melaporkan kecemasan antisipatif yang lebih rendah. Pada pasien PPOK yang dirawat di ruang ICU diberikan pijat punggung selama 15 menit selama empat hari, didapatkan nilai *post-test* pengukuran kecemasan kelompok intervensi adalah $37,2 \pm 4,7$, lebih rendah dari kelompok kontrol, yaitu $41,4 \pm 6,4$. Disimpulkan bahwa selama empat hari diberikan pijat punggung, ada peningkatan yang signifikan secara statistik dalam skor rata-rata untuk kecemasan. Pijat refleksi yang dilakukan pada pasien dengan penyakit kanker ginekologi termasuk kanker ovarium, rahim, dan serviks yang menerima perawatan di rumah sakit, setelah diberikan pijat refleksi di kaki selama 30-45 menit selama 4 minggu dan hasilnya tingkat kecemasan kelompok intervensi menurun pada akhir sesi refleksi (pada minggu ke-2 dan pada minggu ke-4). Sedangkan pada populasi pasien pasca operasi CABG, peserta diberikan pijat pada kaki 20 menit sehari dengan krim pelumasan selama 4 hari dan hasil menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pijat refleksi kaki pada hari 1 pasca operasi ($p 0,001$) dan 3 ($p 0,001$) pada kelompok eksperimen mengalami penurunan.

Penelitian yang memberikan terapi pijat pada ODHA selama satu jam perminggu selama empat minggu menunjukkan hasil bahwa pasien memiliki skor kecemasan yang lebih tinggi ($p 0,57$) dan dianggap tidak ada pengaruhnya pijat pada skor kecemasan. Pijat metode Anna yang diberikan pada pasien rawat jalan selama 20 menit dan diikuti istirahat menunjukkan hasil ada antara sebelum dan sesudah intervensi untuk tingkat stres, fisik dan mental dan untuk pengukuran kualitas hidup menghasilkan ukuran efek sedang.

Yoga dan Kecemasan

Pada responden dengan HIV positif dalam pengobatan ART diberikan latihan yoga intens yang dilakukan satu jam sehari selama 5 hari seminggu dalam jangka waktu 8 minggu. Latihan yoga yang diberikan terdiri dari postur fisik, latihan pernapasan, teknik relaksasi, dan meditasi. Hasil studi menunjukkan pada kelompok intervensi ada penurunan kecemasan ($p < 0,001$), kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$), kelelahan ($p < 0,001$). Latihan yoga juga diterapkan pada populasi pasien di puskesmas, peserta melakukan latihan yoga selama 60 menit perminggu selama 24 minggu berturut-turut dan hasil menunjukkan kelompok intervensi mengalami peningkatan yang signifikan dalam semua domain kualitas hidup yang diukur dengan WHOQOL-BREF penurunan kecemasan ($p = 0,010$). Studi pada populasi pasien kanker dengan intervensi yoga selama 60 menit setiap minggu sekali

dalam 8 minggu, menunjukkan penurunan nilai mean cemas. Sebelum intervensi mean 7,04 dan sesudah intervensi menjadi 4,85. Juga studi pada populasi pasien kanker menunjukkan kecemasan berkurang dengan terapi yoga pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p = 0,005$).

Reiki dan Kecemasan

Pada populasi pasien melakukan terapi Reiki dan hasil menunjukkan tidak ada perbedaan uji perbandingan setelah perawatan Reiki pada kelompok plasebo dan kelompok intervensi. Pada penggabungan pijat metode Anna dan Reiki dan hasilnya menunjukkan bahwa setelah intervensi didapatkan pengurangan skor stres yang signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil di atas, pada tiga artikel intervensi yoga menemukan hasil bahwa yoga memberikan dampak berkurangnya skor kecemasan setelah diberikan intervensi. Yoga merupakan salah satu terapi nonfarmakologik yang sudah dipraktikkan di seluruh dunia, dan diakui sebagai metode untuk mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan. Beberapa penelitian mendukung kemanjurannya dalam pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit yang berhubungan dengan stres, khususnya kecemasan dan depresi. Yoga juga dikaitkan dengan manfaat secara fisik, emosional dan psikologis, yaitu peningkatan kualitas hidup (Ponte, et al., 2019). Aktivitas fisik yang berbasis yoga terbukti menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Yüce & Muz, 2020).

Yoga sebagai monoterapi atau terapi tambahan menunjukkan efek positif, terutama untuk depresi. Sebagai terapi tambahan, ini memfasilitasi pengobatan kecemasan gangguan, terutama gangguan panik (Saeed et al., 2019). Kuloor et al., (2019) melaporkan peningkatan yang signifikan dalam depresi, kecemasan, kelelahan, kesejahteraan, dan kualitas hidup setelah 2 bulan intervensi yoga pada orang yang terinfeksi HIV. Sedangkan memburuknya kelompok kontrol dapat dikaitkan dengan perkembangan penyakit. Survei sebelumnya telah menunjukkan bahwa kemajuan alami penyakit melibatkan memburuknya kecemasan dan gejala depresi bersamaan dengan penurunan jumlah CD4 pada pasien HIV, maka intervensi yoga dapat memutus siklus ini dengan mencegah atau memperlambat perkembangan psikopatologi (Kuloor et al., 2019). Lundt & Jentschke (2019) dalam studi observasionalnya menemukan perbaikan jangka panjang dari gejala kecemasan, gejala depresi, dan kelelahan setelah intervensi yoga pada pasien kanker. Kegiatan latihan yoga berupa latihan *loosening* (Suryanamaskara), latihan pernapasan (Asana), meditasi (Pranayama) dan teknik relaksasi (Kuloor et al., 2019).

Penurunan tingkat stres dan kecemasan dan peningkatan kesadaran juga ditunjukkan setelah 6 minggu yoga yin dan program meditasi pada penelitian (Lemay et al., 2021). Hasil menunjukkan bahwa dimasukkannya praktik meditasi yoga dengan mudah dilakukan di rumah, hanya sekali seminggu selama 6 minggu dapat mengurangi stres dan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi dalam jangka panjang. Penelitian tentang yoga akan berkontribusi pada semakin banyak bukti tentang keamanan dan kemanjuran yoga untuk kesehatan emosional, mental, dan fisik (Upadhyay et al., 2021). Yoga juga telah terbukti meredakan gejala kecemasan, kami menemukan bahwa waktu yang lebih lama berlatih yoga dikaitkan dengan kecemasan yang lebih rendah, menunjukkan bahwa semakin berkelanjutan dan sering latihan yoga seseorang, semakin berkurang kecemasannya (Boni et al., 2018).

Kombinasi latihan yoga telah didokumentasikan untuk mengurangi stres dan tingkat kortisol yang diinduksi stres, peningkatan respons kortisol yang diamati dalam penelitian ini merupakan indikasi kemampuan adaptif yang dicapai melalui pelatihan yoga reguler, dibuktikan dengan peningkatan awal kortisol diikuti oleh penurunan cepat di bawah garis dasar setelah 60 menit (Maheshkumar et al., 2021). Dalam penelitian Kumar et al., (2019) menemukan efek terapi tambahan berupa yoga dalam pengobatan gangguan depresi, kami menemukan bahwa individu dalam kelompok yoga memiliki penurunan skor depresi dan kecemasan yang jauh lebih tinggi, juga menunjukkan perbaikan klinis yang signifikan. Yoga telah menunjukkan harapan sebagai pengobatan untuk depresi dan kecemasan (Jonsson et al., 2020).

Studi yang dilakukan oleh Bremner et al., (2016) menemukan bahwa orang yang hidup dengan HIV memiliki perbaikan yang signifikan dalam menghilangkan rasa sakit dan stres ketika mereka diberikan terapi Reiki dengan musik dibandingkan dengan kelompok yang diberikan musik saja. Penelitian Bat (2021) melaporkan bahwa tidak ditemukan perbedaan statistik ($p > 0,05$), bahwa perubahan setelah perawatan Reiki tidak berbeda dengan perubahan yang terlihat pada kelompok plasebo atau kelompok tanpa intervensi.

Studi yang dilakukan Kurebayashi et al., (2020) menunjukkan bahwa pijat mengikuti oleh terapi Reiki memberikan efek yang lebih baik. Reiki telah digunakan untuk mengurangi masalah psikologis juga untuk mengurangi kecemasan, detak jantung dan laju pernapasan. Reiki tampaknya sangat menentukan dalam memperluas hasil positif dalam tingkat stres dalam penelitian ini pada hasil yang menunjukkan bahwa intervensi reiki mendapatkan pengurangan skor stres yang tinggi. Untuk pengukuran kualitas hidup memiliki ukuran efek sedang. Protokol Reiki, praktisi duduk atau berdiri di belakang subjek dan dengan ringan meletakkan tangannya bahu subjek selama 10 menit kemudian posisi tangan datar dekat ke mata, daerah oksipital, daerah laring dan di atas sternum atau daerah jantung selama 2,5 menit di setiap daerah, total 10 menit penerapan teknik. Dalam praktik sebenarnya, Reiki perawatan biasanya berlangsung lebih lama, mulai dari 20 hingga 90 menit (Bat, 2021).

Penelitian ini menunjukkan bukti klinis manfaat terapi Reiki pada nyeri, kecemasan /depresi, dan kualitas hidup untuk beberapa kondisi (Billot et al., 2019). Reiki dilakukan selama 6 minggu (1 kali/ minggu selama 45 menit), menurunkan tingkat stres serta tekanan darah sistolik dan diastolik dan memperlambat denyut nadi (Yüce & Taşçı, 2021). Intervensi komplementer terdiri dari reiki, akupunktur, meditasi *mindfulness* dan *auriculotherapy* terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres, kecemasan dan depresi pada individu dengan depresi (Cardozo-Batista & Tucci, 2020).

Ada 5 artikel yang membahas tentang tetapi dengan teknik yang berbeda, yaitu berupa teknik pijat, pijat refleksi, pijat refleksi kaki, pijat punggung dan pijat swedia yang semuanya mengaitkan dengan kecemasan. Pasien pasca operasi CABG diberikan pijat pada kaki 20 menit sehari dengan krim pelumasan selama 4 hari hasilnya ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan pada hari 1 dan 3 pasca operasi ($p < 0,001$).

Serupa juga pada penelitian Göral Türkcü & Özkan (2021) yang memberikan pijat refleksi kaki pada pasien kanker ginekologi selama 30-45 menit selama 4 minggu, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kelompok intervensi menurun secara signifikan pada akhir sesi refleksi (pada minggu ke-2 dan pada minggu ke-4) dibandingkan dengan tingkat kecemasan mereka sebelum intervensi refleksologi ($p < 0,05$). Najafi Ghezalje & Mohaddes Ardebili, (2018) di dalam studinya pada pasien luka bakar memberikan pijat Swedia selama 20 menit sebelum dilakukan perawatan luka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dalam kelompok intervensi dilaporkan mengalami kecemasan antisipatif yang

lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan kelompok musik ($P = 0,015$), pijat Swedia ($P = 0,002$) dan kontrol ($P < 0,001$).

Hasil penelitian Çalışkan & Cerit (2021) menemukan bahwa sentuhan terapeutik mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada individu dengan penyakit paru obstruktif kronik. Intervensi terapi pijat, baik sendiri atau kombinasi dengan aromaterapi atau musik yang menenangkan, dapat secara signifikan mengurangi agitasi, agresi, stres, dan kecemasan (Zhao et al., 2020). Pasien yang menderita gangguan kecemasan umum menunjukkan bahwa terapi swedia *massage* selama 12 minggu menunjukkan pengurangan yang signifikan secara klinis dan statistik dalam ukuran kecemasan, tekanan umum dan depresi (Rapaport et al., 2021).

Dalam penelitian Pedersen & Björkhem-Bergman (2018) menunjukkan bahwa taktik *massage* memiliki efek positif pada nyeri, kecemasan dan kesejahteraan pada pasien perawatan paliatif. Juga pijat tangan yang diberikan pada pasien transplantasi hati berdampak positif menurunkan tingkat nyeri dan tingkat kecemasan (Demir & Saritas, 2020). Terapi pijat pun diberikan pada pasien kanker payudara, hasilnya meningkatkan pengalaman pasien dan mengurangi persepsi kecemasan, terjadi penurunan dalam kecemasan yang dirasakan diamati setelah pijat ($d = 3.2$, $p < 0,001$) (Ashton et al., 2020).

SIMPULAN

Intervensi nonfarmakologik mampu mengurangi kecemasan, ODHA yang memiliki skor kecemasan yang tinggi akan berdampak pada kualitas hidupnya. Intervensi nonfarmakologik seperti yoga, pijat dan reiki bisa diterapkan pada ODHA dalam menurunkan kecemasan untuk memperbaiki kualitas hidupnya. Tetapi intervensi-intervensi tersebut disarankan untuk dilakukan oleh tenaga praktisi yang kompeten.

SARAN

Minat dan penggunaan terapi alternatif tumbuh di seluruh dunia. Tinjauan kami menunjukkan bukti klinis manfaat terapi komplementer pada kecemasan /depresi, dan kualitas hidup untuk beberapa kondisi. Beberapa hasil mendorong penelitian untuk menilai kemungkinan efek positif terapi yoga, reiki dan beberapa metode pijat seperti pijat, pijat swedia, pijat punggung dan pijat refleksi dengan protokol standar dan menyarankan bahwa lebih banyak penelitian harus dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alp, F. Y., & Yucel, S. C. (2021). The Effect of Therapeutic Touch on the Comfort and Anxiety of Nursing Home Residents. *Journal of Religion and Health*, 60(3), 2037–2050. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01025-4>
- Andri, J., Ramon, A., Padila, P., Sartika, A., & Putriana, E. (2020). Pengalaman Pasien ODHA dalam Adaptasi Fisiologis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 127-141. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1397>
- Andrianto, M., Padila, P., Andri, J., Sartika, A., & Harsismanto, J. (2021). Religious Practices on HIV/AIDS Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 8-14. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.2976>
- Ashton, J. C., Bousquet, D., Fevrier, E., Yip, R., Chaudhry, S., Port, E., & Margolies, L. R. (2020). Massage Therapy in the Breast Imaging Department: Repurposing an Ancient Anxiety Reducing Method. *Clinical Imaging*, 67, 49–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.clinimag.2020.05.029>
- Bagheri-Nesami, M., Shorofi, S. A., Zargar, N., Sohrabi, M., Gholipour-Baradari, A., &

- Khalilian, A. (2014). The Effects of Foot Reflexology Massage on Anxiety in Patients Following Coronary Artery Bypass Graft Surgery: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(1), 42–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.10.006>
- Bat, N. (2021). The Effects of Reiki on Heart Rate, Blood Pressure, Body Temperature, and Stress Levels: A Pilot Randomized, Double-Blinded, and Placebo-Controlled Study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101328. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101328>
- Bennetts, A. (2022). How Does Yoga Practice and Therapy Yield Psychological Benefits? A Review and Model of Transdiagnostic Processes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101514. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101514>
- Billot, M., Daycard, M., Wood, C., & Tchalla, A. (2019). Reiki Therapy for Pain, Anxiety and Quality of Life. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 9(4), 434–438. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2019-001775>
- Boni, M., Schütze, R., Kane, R. T., Morgan-Lowes, K. L., Byrne, J., & Egan, S. J. (2018). Mindfulness and Avoidance Mediate the Relationship between Yoga Practice and Anxiety. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 89–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.08.002>
- Brahmbhatt, A., Richardson, L., & Prajapati, S. (2021). Identifying and Managing Anxiety Disorders in Primary Care. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17(1), 18–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.10.019>
- Bremner, M. N., Blake, B. J., Wagner, V. D., & Pearcey, S. M. (2016). Effects of Reiki with Music Compared to Music Only Among People Living With HIV. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care: JANAC*, 27(5), 635–647. <https://doi.org/10.1016/j.jana.2016.04.004>
- Çalışkan, M. A., & Cerit, B. (2021). Effect of Therapeutic Touch on Sleep Quality and Anxiety in Individuals with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 45, 101481. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101481>
- Cardozo-Batista, L., & Tucci, A. M. (2020). Effectiveness of an Alternative Intervention in the Treatment of Depressive Symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 276, 562–569. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.060>
- Chipanta, D., Stöckl, H., Toska, E., Chanda, P., Mwanza, J., Kaila, K., Matome, C., Tembo, G., Estill, J., & Keiser, O. (2021). Facing the Quality of Life: Physical Illness, Anxiety, and Depression Symptoms among People Living with HIV in Rural Zambia A Cross-Sectional Study. *AIDS Care*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/09540121.2021.1966693>
- Demir, B., & Saritas, S. (2020). Effect of Hand Massage on Pain and Anxiety in Patients after Liver Transplantation: A Randomised Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101152. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101152>
- Ezeamama, A. E., Woolfork, M. N., Guwatudde, D., Bagenda, D., Manabe, Y. C., Fawzi, W. W., & Smith Fawzi, M. C. (2016). Depressive and Anxiety Symptoms Predict Sustained Quality of Life Deficits in HIV-Positive Ugandan Adults Despite Antiretroviral Therapy: A Prospective Cohort Study. *Medicine*, 95(9). <https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2016/03010/>
- Ghezalfeh, T. N., & Ardebili, F. M. (2018). Comparing the Effect of Patients Preferred

- Music and Swedish Massage on Anticipatory Anxiety in Patients with Burn Injury: Randomized Controlled Clinical Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 55–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.05.002>
- Göral Türkcü, S., & Özkan, S. (2021). The Effects of Reflexology on Anxiety, Depression and Quality of Life in Patients with Gynecological Cancers with Reference to Watson's Theory of Human Caring. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101428. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101428>
- Hadoerfer, K., & Jentschke, E. (2018). Effect of Yoga Therapy on Symptoms of Anxiety in Cancer Patients. *Oncol Res Treat*, 41(9), 526-532. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30086538/>
- 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, 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.05.017>
- Jonsson, G., Franzén, L., Nyström, M. B. T., & Davis, P. A. (2020). Integrating Yoga with Psychological Group-Treatment for Mixed Depression and Anxiety in Primary Healthcare: An Explorative Pilot Study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101250. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101250>
- Kuloor, A., Kumari, S., & Metri, K. (2019). Impact of Yoga on Psychopathologies and Quality of Life in Persons with HIV: A Randomized Controlled Study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(2), 278–283. <https://doi.org/10.1016/j.jbm>
- Kumar, S., Subramaniam, E., Bhavanani, A., Sarkar, S., & Balasundaram, S. (2019). Effect of Adjunct Yoga Therapy in Depressive Disorders: Findings from a Randomized Controlled Study. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(6), 592–597. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_173_19
- Kurebayashi, L. F. S., Gnatta, J. R., Kuba, G., Giaponesi, A. L. L., Souza, T. P. B., & Turrini, R. N. T. (2020). Massage and Reiki to Reduce Stress and Improve Quality of life: A Randomized Clinical Trial. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, 54, e03612. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018059103612>
- Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2021). Impact of a Yin Yoga and Meditation Intervention on Pharmacy Faculty and Student Well-Being. *Journal of the American Pharmacists Association*, 61(6), 703–708. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.japh.2021.05.008>
- Lundt, A., & Jentschke, E. (2019). Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. *Integrative Cancer Therapies*, 18. <https://doi.org/10.1177/1534735418822096>
- Maheshkumar, K., Dilara, K., Ravishankar, P., Julius, A., Padmavathi, R., Poonguzhali, S., & Venugopal, V. (2021). Effect of Six Months Pranayama Training on Stress-Induced Salivary Cortisol Response among Adolescents-Randomized Controlled Study. *Explore*, S1550-8307(21)00147-6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.07.005>
- Millon, E. M., & Shors, T. J. (2021). How Mental Health Relates to Everyday Stress, Rumination, Trauma and Interoception in Women Living with HIV: A Factor Analytic Study. *Learning and Motivation*, 73, 101680. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lmot.2020.101680>
- Orlygsdottir, B., Gunnarsdottir, T. J., Thoroddsen, A., & Vilhjalmsón, R. (2021). The

- Prevalence and Characteristics of Yoga or Meditation Users in Iceland: Results of a National Health Survey. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 45, 101487. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101487>
- Pedersen, K., & Björkhem-Bergman, L. (2018). Tactile Massage Reduces Rescue Doses for Pain and Anxiety: An Observational Study. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 8(1), 30. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1136/bmjspcare-2017-001421>
- Phansikar, M., & Mullen, S. P. (2022). Cognitive and Psychosocial Effects of an Acute Sun Salutation Intervention among Adults with Stress. *Mental Health and Physical Activity*, 22, 100431. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2021.100431>
- Ponte, S. B., Lino, C., Tavares, B., Amaral, B., Bettencourt, A. L., Nunes, T., Silva, C., & Mota-Vieira, L. (2019). Yoga in Primary Health Care: A Quasi-Experimental Study to Access the Effects on Quality of Life and Psychological Distress. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.012>
- Ponte, S. B., Lino, C., Tavares, B., Amaral, B., Luísa, A., Nunes, T., Silva, C., & Mota-Vieira, L. (2019). Complementary Therapies in Clinical Practice Yoga in Primary Health Care : A Quasi-Experimental Study to Access the Effects on Quality of Life and Psychological Distress. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34(October 2018), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.012>
- Popping, S., Kall, M., Nichols, B. E., Stempfer, E., Versteegh, L., Van-De-Vijver, D. A. M. C., Van-Sighem, A., Versteegh, M., Boucher, C., Delpech, V., & Verbon, A. (2021). Quality of Life among People Living with HIV in England and the Netherlands: A Population-Based Study. *The Lancet Regional Health - Europe*, 8, 100177. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lanep.2021.100177>
- Rapaport, M. H., Schettler, P. J., Larson, E. R., Dunlop, B. W., Rakofsky, J. J., & Kinkead, B. (2021). Six Versus Twelve Weeks of Swedish Massage Therapy for Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Findings. *Complementary Therapies in Medicine*, 56. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102593>
- Rein, S. M., Smith, C. J., Chaloner, C., Stafford, A., Rodger, A. J., Johnson, M. A., McDonnell, J., Burns, F., Madge, S., Miners, A., Sherr, L., Collins, S., Speakman, A., Phillips, A. N., & Lampe, F. C. (2021). Prospective Association of Social Circumstance, Socioeconomic, Lifestyle and Mental Health Factors with Subsequent Hospitalisation Over 6–7 Year Follow Up in People Living with HIV. *EClinicalMedicine*, 31, 100665. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100665>
- Reychler, G., Caty, G., Arcq, A., Lebrun, L., Belkhir, L., Yombi, J., & Marot, J. (2017). Effects of Massage Therapy on Anxiety, Depression, Hyperventilation and Quality of Life in HIV Infected Patients: A Randomized Controlled Trial. *Complement Ther Medicine*, (32), 109-114. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28619295/>
- Saeed, S. A., Cunningham, K., & Bloch, R. M. (2019). Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *American Family Physician*, 99(10), 620–627. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31083878/>
- Truong, M., Rane, M. S., Govere, S., Galagan, S. R., Moosa, M. Y., Stoep, A. Vander, Celum, C., & Drain, P. K. (2021). Depression and Anxiety as Barriers to Art Initiation, Retention in Care, and Treatment Outcomes in KwaZulu-Natal, South Africa. *EClinicalMedicine*, 31, 100621. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100621>
- Upadhyay, P., Narayanan, S., Khera, T., Kelly, L., Mathur, P. A., Shanker, A., Novack, L.,

- Sadhasivam, S., Hoffman, K. A., Pérez-Robles, R., & Subramaniam, B. (2021). Perceived Stress, Resilience, Well-Being, and COVID 19 Response in Isha Yoga Practitioners Compared to Matched Controls: A Research Protocol. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 22, 100788. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.conctc.2021.100788>
- Yüce, G. E., & Muz, G. (2020). Effect of Yoga-Based Physical Activity on Perceived Stress, Anxiety, and Quality of Life in Young Adults. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 697–704. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ppc.12484>
- Yüce, U. Ö., & Taşçı, S. (2021). Effect of Reiki on the Stress Level of Caregivers of Patients with Cancer: Qualitative and Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 58. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102708>
- Zhao MA, H., Gu MA, W., & Zhang BA, M. (2020). Massage Therapy in Nursing as Nonpharmacological Intervention to Control Agitation and Stress in Patients with Dementia. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 26(6), 29–33. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/massage-therapy-nursing-as-nonpharmacological/docview/2493556142/se-2?accountid=17242>