

## **INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI PADA CAREGIVER CANCER YANG MENGALAMI FATIGUE**

Pradhita Hendriyeni<sup>1</sup>, Allenidekania<sup>2</sup>  
Universitas Indonesia<sup>1,2</sup>  
pradhita30@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis relaksasi untuk mencegah kelelahan pada *caregiver cancer*. Metode yang digunakan adalah systematic review dengan menggunakan database Google Scholar, Pubmed, Scindirect dan Proquest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 1.142 artikel ditemukan dalam pencarian awal, 15 artikel dipilih berdasarkan judul dan abstrak. Artikel dibaca lengkap dan 5 artikel dipilih sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Jenis relaksasi yang digunakan dalam artikel terpilih yaitu, terapi seni, terapi yoga, terapi pijat dan relaksasi benson. Simpulan, relaksasi benson, terapi seni, terapi yoga dan terapi pijat efektif untuk mengurangi tingkat kelelahan pada *caregiver cancer*.

Kata Kunci : *Cancer*, *Caregiver*, Kelelahan, Relaksasi

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the type of relaxation to prevent fatigue in cancer caregivers. The method used is a systematic review through the Google Scholar database, Pubmed, Scindirect and Proquest. The results showed that of the 1,142 articles found in the initial search, 15 articles were selected based on the title and abstract. Articles are read in full and 5 articles are selected according to predetermined criteria. The types of relaxation used in the selected articles are art therapy, yoga therapy, massage therapy and Benson relaxation. In conclusion, Benson relaxation therapy, art therapy, yoga therapy and massage therapy are effective in reducing fatigue levels in cancer caregivers.*

*Keywords : Cancer, Caregiver, Fatigue, Relaxation*

### **PENDAHULUAN**

Kanker telah menjadi masalah kesehatan global sejak 10 tahun terakhir dan menjadi penyebab kematian kedua di dunia sebanyak 9,6 juta kematian (Do et al., 2019). Pada tahun 2018 diperkirakan 1.735.350 kasus baru kanker terdiagnosis di Amerika Serikat dan sekitar 600.000 orang meninggal karna kanker (Akpinar, 2018).

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) prevalensi kanker di Indonesia mencapai 4,9 per mil dengan jumlah terbesar adalah perempuan dengan 2,9 permil. Modalitas kanker meliputi operasi yang mencapai 61,8%, kemoterapi dengan 24,9% dan radiasi dengan 17,3% serta terapi lain-lain 24,1% (Risksdas, 2018).

Efek samping dari pengobatan pasien akan mempengaruhi seluruh kehidupan pasien dan keluarga atau *caregiver*. *Caregiver* non formal merupakan individu yang tidak dibayar untuk merawat dan membantu pasien kanker dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta membantu dalam kegiatan medis pasien (Chafouleas, 2020).

*Caregiver cancer* memiliki peran dan tanggung jawab dalam memberikan dukungan perawatan langsung kepada pasien kanker. Perawatan yang diberikan berupa perawatan secara fisik, emosional, sosial dan finansial (Sun et al., 2019). Peran dan tanggung jawab yang dijalani *caregiver* dalam merawat anggota keluarga dengan *cancer* akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental *caregiver*, salah satu gejala yang paling sering dirasakan *caregiver* adalah kelelahan atau fatigue (Charalambous et al., 2019). Kelelahan didefinisikan sebagai suatu ketidaknyamanan yang disebabkan oleh aktivitas fisik dan mental yang berlebihan ataupun penurunan aktivitas karena suatu penyakit. Kelelahan sebagai rasa dari kelelahan fisik, emosional, kognitif yang mengganggu ataupun menetap pada individu (Rau et al., 2020).

Kelelahan yang bekepanjangan pada *caregiver* akan menyebabkan emosi yang tidak stabil, kemarahan, cemas, depresi, frustrasi dan ketakutan dalam jangka panjang (Murkute & Veer, 2021). Kelelahan juga akan berdampak pada aktivitas sehari-hari *caregiver* seperti gangguan tidur, disfungsi kognitif, penurunan konsentrasi yang berakibat pada kesalahpahaman instruksi dari kesehatan profesional sehingga akan pada pengambilan keputusan yang tidak tepat untuk pilihan perawatan pasien (Chang et al., 2018).

Kelelahan pada *caregiver* harus ditanggapi secara cepat dan tepat agar *caregiver* dapat memberikan perawatan secara terus-menerus kepada keluarga yang terdiagnosa kanker. Untuk mengurangi masalah tersebut, maka *caregiver* memerlukan waktu yang cukup untuk beristirahat, melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga, makanan yang seimbang, keseimbangan antara interaksi sosial dan kesendirian, manajemen stress, dan relaksasi (Dionne-Odom et al., 2017).

Teknik relaksasi merupakan teknik yang dapat dilakukan oleh individu untuk membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks. Teknik relaksasi merupakan salah satu intervensi teknik non farmakologis yang dapat dilakukan sebagai terapi suportif dalam perawatan kanker (Lundt & Jentschke, 2019).

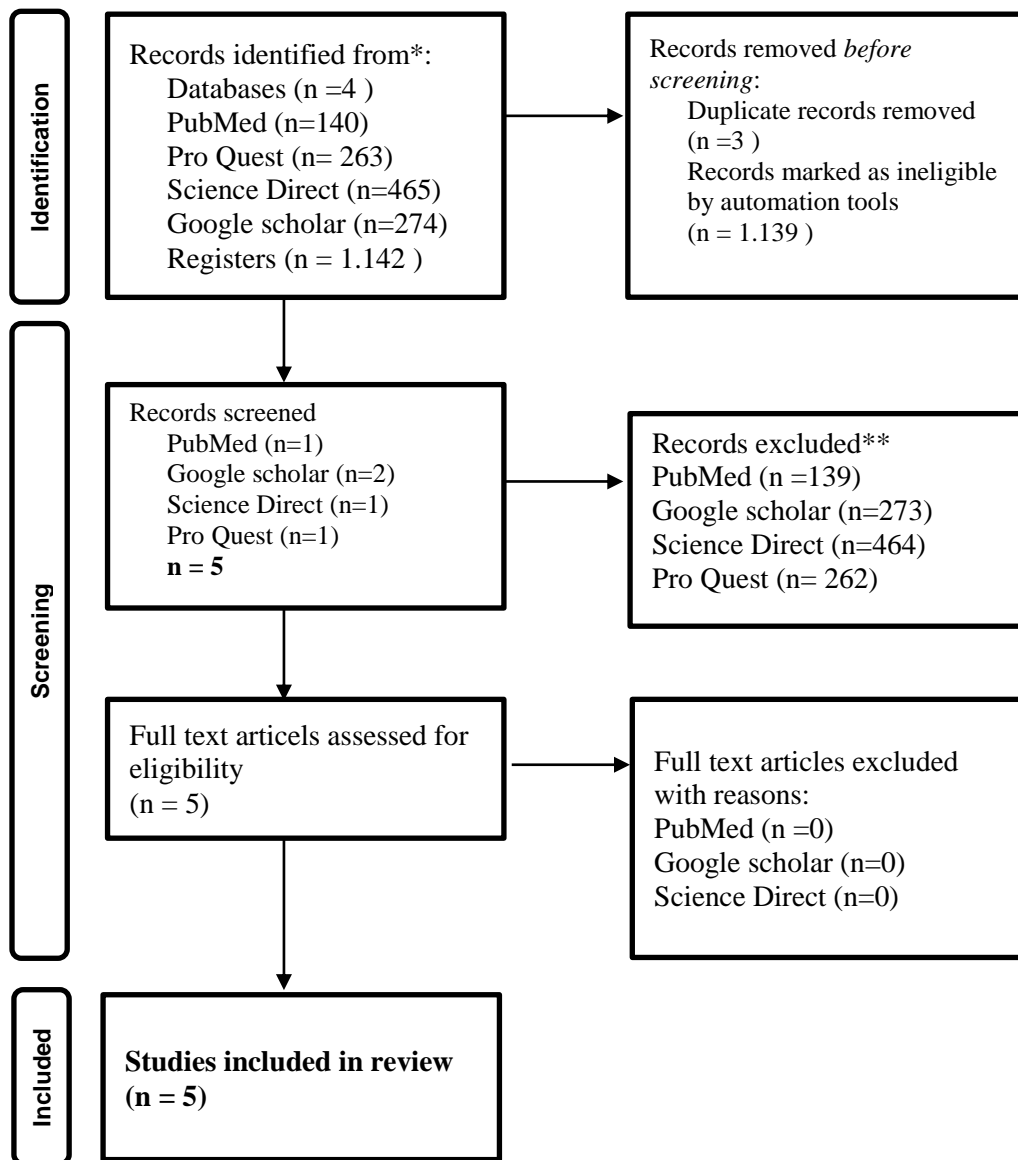
Tenaga kesehatan terutama perawat harus menemukan intervensi non farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan pada *caregiver cancer*. Kelelahan menjadi gejala yang paling sering dirasakan oleh *caregiver* dalam merawat anggota keluarga dengan *cancer*. Penelitian terkait intervensi non farmakologis untuk menurunkan tingkat kelelahan pada pasien kanker sudah banyak ditemukan, tetapi penelitian non farmakologis untuk menurunkan tingkat kelelahan pada *caregiver cancer* masih sulit untuk ditemukan. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi *systematic review* tentang intervensi teknik relaksasi pada *caregiver cancer* yang mengalami fatigue. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pemberian asuhan keperawatan onkologi khususnya dalam mengatasi kelelahan pada *caregiver cancer*.

## **METODE PENELITIAN**

Pencarian artikel pada penelitian ini menggunakan 4 database seperti *google scholar*, *Pubmed*, *Scincedirect* dan *Proquest*. Pencarian artikel dilakukan pada bulan Oktober 2021. Hasil dari pencarian artikel akan digabungkan dengan metode PRISMA dan di seleksi melalui 2 tahapan, pertama dengan membaca judul dan abstrak dan tahapan kedua dengan membaca isi artikel dengan lengkap berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi untuk pencarian artikel dalam penelitian ini adalah artikel yang

menggunakan bahasa Inggris, metodologi RCT dan study cohort, artikel yang ditulis lengkap dan asli. Kriteria eksklusi dari artikel berupa sistematik review, literature review dan meta analisis. Pencarian artikel pada penelitian ini dibatasi dari tahun 2016 sampai dengan 2021.

Pencarian artikel menggunakan kata kunci yang terdiri dari “*caregiver cancer*” OR “*family caregiver cancer*” OR “*informal caregiver*” AND “*relaxation*” OR “*therapy relaxation*” OR “*non-pharmacology therapy*” AND “*Fatigue*”. Ada 1.142 artikel ditemukan dalam pencarian awal setelah dimasukkan kata kunci. Dari 1.142 artikel, 15 artikel dipilih berdasarkan judul dan abstrak. Kemudian artikel dibaca lengkap sesuai dengan kriteria inklusi dan diperoleh 5 artikel. Rincian seleksi ditunjukkan pada *flow diagram* (PRISMA).



Gambar. 1  
Flow Diagram (PRISMA)

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Literatur Review

No	Pengarang, Judul, Jenis Literatur	Tahun	Tujuan	Hasil temuan
1.	Batool Pouraboli et al., “The Effect of Relaxation Techniques on Anxiety, Fatigue and Sleep Quality of Parents of Children with Leukemia under Chemotherapy in South East Iran” Semi-experimental and Randomized Controlled Intervention.	2019	Mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan, kelelahan dan kualitas tidur orang tua dari anak-anak dengan leukemia yang menjalani kemoterapi di Iran Tenggara	responden dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok intervensi (60) dan kelompok kontrol (60). Peserta diminta melakukan teknik relaksasi 2 kali setiap hari selama 20 menit. Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan skor rata-rata kelelahan sebelum dan sesudah intervensi ( $73,83 \pm 14,63$ ) dan ( $43,71 \pm 11,06$ ).
2.	Girija Kaimala et al., “Outcomes of art therapy and coloring for professional and informal caregivers of patients in a radiation oncology unit: A mixed methods pilot study” Mixed methods study	2019	Untuk mengetahui efek dari terapi seni dan pewarnaan untuk <i>caregiver cancer</i> yang menjalani pengobatan radiasi	Responden dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok <i>caregiver</i> (9) dan kelompok professional healthcare (25). Responden dilatih oleh terapis seni yang terlatih. Peserta diberi waktu 45 menit untuk membuat karya seni dan diberitahu ketika ada 5 menit tersisa. Pada hasil analisis kuantitatif pada kedua kelompok intervensi ( <i>caregiver</i> dan kelompok professional healthcare) menunjukkan perbaikan pada semua hasil psikologis dalam meningkatkan suasana hati, kesemasan, stress, kelelahan dan motivasi diri.
3.	Kathrin Milbury et al., “Pilot randomized, controlled trial of a dyadic yoga program for glioma patients undergoing radiotherapy and their family caregivers” Randomized Controlled Trial	2018	Untuk melihat keefektifan intervensi Dyadic Yoga (DY) sebagai strategi perawatan supportive untuk pasien dan <i>caregiver</i> dengan gejala depresi, kelelahan dan kualitas hidup	Responden dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok intervensi dan kelompok kontrol. <i>Caregiver</i> menghadiri 2-3 minggu sesi yoga dengan masing-masing 45 menit dan total 12 sesi. Yoga dipandu oleh instruktur yang telah bersertifikat. Hasil penelitian pada kelompok intervensi (DY)

				melaporkan perbaikan yang signifikan secara klinis dalam gejala depresi kelelahan, dan kualitas hidup terhadap kelompok kontrol
4.	Gabriel Lopez et al., “Group Yoga Effects on Cancer Patient and Caregiver Symptom Distress: Assessment of Self-reported Symptoms at a Comprehensive Cancer Center”  Eksperimen	2018	Mengetahui efek kelas yoga berbasis kelompok untuk memberikan dukungan kesehatan psikososial	Responden sebanyak 48 ( <i>caregiver</i> ) menghadiri salah satu dari 2 kelas yoga: YLow dan YHigh. YLow digambarkan untuk kesehatan yang menampilkan bentuk lembut termasuk peregangan, pernafasan, relaksasi dan meditasi. YHigh digambarkan untuk kebugaran. Kedua kelas yoga dijadwalkan selama 60 menit. Latihan dipimpin oleh instruktur yoga yang bersertifikat dan memiliki pengalaman bekerja dengan pasien kanker dan perawat dalam perawatan onkologi. Dari 48 <i>caregiver</i> sebanyak 38 atau 81% mengalami perubahan signifikan gejala klinis seperti penurunan tingkat kecemasan, penurunan tingkat kelelahan, peningkatan well-being, penurunan depresi, peningkatan nafsu makan dan peningkatan kualitas tidur.
5.	Gabriel Lopez et al., “The effects of oncology massage on symptom self-report for cancer patients and their caregivers” Eksperimen	2017	Mengetahui efek terapi pijat pada gejala yang dilaporkan sendiri di klinik rawat jalan di Integrative Medicine	Terapi pijat diberikan kepada 168 pasien dan 40 <i>caregiver</i> oleh terapis pijat yang berlisensi. <i>Caregiver</i> menerima pijat gaya Swedia yang lebih konvensional. Perawatan selama 30 atau 60 menit. Terapi pijat untuk <i>caregiver</i> secara signifikan mengurangi gejala nyeri (dari 2,80 ke 0,95), kelelahan (dari 2,50 ke 1,03), gangguan tidur (dari 3,85 ke 1,28), depresi (dari 1,53 ke 0,82) dan kecemasan (dari 2,85 ke 0,85)

Berdasarkan tabel 1 ada 5 artikel dalam tinjauan ini yang di analisis tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap fatigue pada *caregiver cancer*. Jenis terknik relaksasi berupa teknik relaksasi benson, terapi seni, terapi yoga dan terapi pijat.

Lima artikel dilakukan telaah oleh peneliti, 2 artikel menggunakan desain Eksperimen, 1 artikel menggunakan desain Semi-experimental and *Randomized Controlled Intervention*, 1 artikel menggunakan desain Mixed methods study dan 1 artikel menggunakan desain Randomized Controlled Trial (RCT). Dari 5 artikel yang ditelaah terdapat 2 artikel menyatakan bahwa terapi yoga secara signifikan dapat menurunkan tingkat kelelahan pada *caregiver cancer*. 3 artikel lainnya juga menunjukkan penurunan tingkat kelelahan pada *caregiver cancer* yaitu terapi seni, pijat dan relaksasi benson.

## PEMBAHASAN

### Terapi Relaksasi Benson

Teknik relaksasi adalah salah satu intervensi CIH (*Complementary and Integrative Health*) yang telah dianggap sebagai intervensi psikologis. Teknik relaksasi sebagai contoh terapi yang dapat dilakukan oleh perawat sebagai bagian dari praktek keperawatan. Teknik relaksasi merupakan metode yang tepat untuk mengurangi rasa sakit, kecemasan, tingkat nyeri, peningkatan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan (Molazem et al., 2021).

Teknik relaksasi benson merupakan teknik yang mudah dipelajari dan diterapkan. Teknik relaksasi ini dapat mengurangi ketegangan otot, menjaga pola nafas, denyut nadi, tekanan darah melalui penciptaan suasana santai yang dapat mengurangi kelelahan (Seifi et al., 2018). Teknik relaksasi benson diperkenalkan oleh Herbert Benson tahun 1970, sebagai metode sederhana untuk menghilangkan ketegangan. Teknik ini memiliki efek positif pada pengurangan kecemasan, peningkatan aktifitas fisik, gangguan mood, dan kualitas hidup (Molazem et al., 2021).

Baru-baru ini para peneliti telah memberikan perhatian khusus pada CIH (*Complementary and Integrative Health*) termasuk relaksasi yang digunakan sebagai pengobatan komplementer untuk menghilangkan beberapa keluhan pasien/keluarga. *Caregiver* yang mendapatkan intervensi relaksasi benson akan dibandingkan dengan *caregiver* yang mendapatkan perawatan biasa. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistic antara kecemasan, kelelahan dan kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

### Terapi Seni

Terapi seni adalah istilah umum untuk terapi seperti terapi tari, music dan terapi seni visual. Terapi seni dapat menyediakan jalur ekspresi nonverbal dan merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk meredakan gejala stress, traumatis, peningkatan kesadaran diri, kecemasan, depresi dan kelelahan (Fu et al., 2020).

Terapi seni dapat digunakan diberbagai populasi, misalnya pada individu yang tidak beradaptasi dengan pendekatan psikoterapi secara verbal. Terapi seni dapat membantu membangun komunikasi antara pasien, keluarga dan terapis dan dapat membantu munculnya proses terapeutik. Sesi terapi seni sering didahului dengan aktivitas yang mendorong relaksasi dan introspeksi yang dapat digunakan untuk menghubungkan persepsi sensorik dan emosi sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan (Ciasca et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Kaimal et al., (2019) pada *caregiver cancer* yang menjalani pengobatan radiasi. *Caregiver* diberikan intervensi terapi seni dan pewarnaan. Penelitian ini menggunakan mixed method. Terapi seni diberikan oleh terapis yang telah terlatih, Terapi diberikan diruangan yang telah disediakan dengan berbagai bahan seni yang

dipamerkan. Peserta/*caregiver* diberikan waktu 45 menit untuk membuat karya seni. Hasil kuantitatif menunjukkan peningkatan suasana hati, menurunkan tingkat stress, menurunkan tingkat kelelahan dan meningkatkan motivasi diri. Sedangkan hasil kualitatif menghasilkan 6 tema yaitu penurunan kecemasan, penurunan stress, mengurangi kelelahan, meningkatkan efikasi diri, *improved affect* dan Meningkatkan kreativitas.

### Terapi Yoga

Yoga merupakan latihan gerak tubuh-pikiran yang berfokus kepada yoga asana atau postur fisik, pranayama atau pernafasan, relaksasi dan meditasi dengan gaya dan kelas yang bervariasi berdasarkan latar belakang instruktur/pelatih yoga (Lopez et al., 2018). Dalam sebuah studi observasional tanpa kelompok kontrol dan dengan pengukuran pre-post, intervensi yoga juga menunjukkan efek jangka panjang yang signifikan pada kelelahan, depresi, dan kecemasan berbulan-bulan setelah menyelesaikan intervensi yoga (Zetzl et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Lopez et al., (2018) yang memberikan intervensi yoga pada *caregiver cancer*. Terapi yoga diberikan selama 60 menit oleh instruktur yang telah memiliki sertifikat keahlian. Peserta dapat memilih kelas yoga, diantaranya YLow yang digambarkan untuk kesehatan yang menampilkan bentuk lembut termasuk peregangan, pernafasan, relaksasi dan meditasi serta YHigh digambarkan untuk kebugaran. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap gejala klinis pada *caregiver* yaitu penurunan tingkat kecemasan, penurunan tingkat kelelahan, peningkatan well-being, penurunan depresi, peningkatan nafsu makan dan peningkatan kualitas tidur.

Menurut Lundt & Jentschke (2019) terapi yoga berupa aktivitas tubuh, pernafasan dan meditasi yang diberikan selama 60 menit setiap minggu sekali selama 8 minggu dapat mengurangi tingkat kelelahan, gejala kecemasan dan depresi pada pasien kanker.

### Terapi Pijat

Terapi pijat telah didefinisikan dalam berbagai cara, salah satunya sebagai manipulasi jaringan lunak dan sendi menggunakan tangan untuk mencegah *migraine*, kecemasan, depresi, hipertensi, kelelahan, dan banyak kondisi fisik dan psikologis lainnya yang telah terbukti memberikan respon positif terhadap terapi pijat (Nadal-Nicolás et al., 2020)

Terapi pijat umumnya dianggap sebagai pendekatan komplementer alternative yang aman untuk mengelola berbagai masalah kesehatan. Ada beberapa jenis teknik terapi pijat yang umum digunakan dalam praktek klinis termasuk pijat Cina, pijat Jepang, pijat Thailand, pijat Swedia dan pijat refleksi. Jenis pijatan ini melibatkan penanganan otot dan menggosok jaringan lunak tubuh manusia yang dapat memodulasi fungsi tubuh dan menyebabkan relaksasi. Bukti telah menunjukkan bahwa terapi pijat memiliki dampak untuk peningkatan variabilitas denyut jantung, perbaikan gangguan mood, kualitas hidup, mengurangi kelelahan, dan ketidaknyamanan fisik (Wang et al., 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir semakin banyak studi klinis untuk menilai efek terapi pijat dalam menghilangkan kelelahan, salah satunya penelitian yang dilakukan Weekly et al., (2019) yang menerapkan terapi pijat pada *caregiver* untuk meredakan gejala kecemasan, depresi dan kelelahan. *Caregiver* menerima terapi pijat dengan gaya Swedia konvensional selama 30-60 menit. Penelitian yang dilakukan Alizadeh et al., (2021) menunjukkan efek pijat dapat mengurangi kelelahan akibat pengobatan kemoterapi pada pasien kanker gastrointestinal.

## SIMPULAN

Studi ini mengidentifikasi jenis relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kelelahan/fatigue pada *caregiver cancer*. Terapi relaksasi benson, terapi seni, terapi yoga dan terapi pijat telah diidentifikasi sebagai terapi relaksasi non-farmakologi dalam menurunkan tingkat kelelahan pada *caregiver cancer*. Studi untuk masa depan dapat memperluas hasil penelitian ini dan mengeksplorasi berbagai jenis relaksasi non-farmakologis yang diperlukan *caregiver* dalam mengurangi tingkat kelelahan.

## SARAN

Penerapan intervensi relaksasi (terapi benson, yoga, seni dan pijat) perlu dilakukan analisis yang lebih mendalam terkait fatigue pada *caregiver cancer* serta perawat diharapkan memiliki kemampuan khusus untuk dapat memberikan intervensi relaksasi (terapi benson, yoga, seni dan pijat) agar dapat diterapkan saat pemberian asuhan keperawatan pada keluarga pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akpinar, N. B. (2018). Care Burden And Quality of Life of Family Members Caring for *Cancer* Outpatients. *International Journal of Caring Sciences*, 11(3), 1516–1525. [http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/21\\_akpmar\\_\\_11\\_3.pdf](http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/21_akpmar__11_3.pdf)
- Alizadeh, J., Reza, M., Moluk, Y., Zahra, P., & Roushan, A. (2021). The Effect of Massage Therapy on Fatigue after Chemotherapy in Gastrointestinal *Cancer* Patients. *Supportive Care in Cancer*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06304->
- Chafouleas, S. M. (2020). *Caregivers* of Children with Developmental Disabilities: Exploring Perceptions of Health-Promoting Self-Care. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 32, 893–913. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10882-019-09724-x>
- Chang, P., Wang, H., Chang, T., Yu, J., & Lee, S. (2018). Intensive & Critical Care Nursing Stress, Stress-Related Symptoms and Social Support among Taiwanese Primary Family *Caregivers* in Intensive Care Units. *Intensive & Critical Care Nursing*, 49, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2018.05.002>
- Charalambous, A., Berger, A. M., Matthews, E., Balachandran, D. D., Papastavrou, E., & Palesh, O. (2019). *Cancer* -Related Fatigue and Sleep Deficiency in *Cancer* Care Continuum: Concepts, Assessment, Clusters, and Management. *Supportive Care in Cancer*, 27(7), 2747-275. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-04746-9>
- Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L. A., Forlenza, O. V., Dos-Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art Therapy as an Adjuvant Treatment for Depression in Elderly Women: A Randomized Controlled Trial. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 40(3), 256–263. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250>
- Dionne-Odom, J. N., Demark-Wahnefried, W., Taylor, R. A., Rocque, G. B., Azuero, A., Acemgil, A., Martin, M. Y., Astin, M., Ejem, D., Kvale, E., Heaton, K., Pisu, M., Partridge, E. E., & Bakitas, M. A. (2017). The Self-Care Practices of Family *Caregivers* of Persons with Poor Prognosis *Cancer* : Differences By Varying Levels of *Caregiver* Well-Being and Preparedness. *Support Care Cancer*, 25(8), 2437–2444. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3650-7>
- Fu, W., Huang, Y., Liu, X., Ren, J., & Zhang, M. (2020). The Effect of Art Therapy in Women with Gynecologic *Cancer* : A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/8063172>



- Kaimal, G., Carroll-Haskins, K., Mensinger, J. L., Dieterich-Hartwell, R. M., Manders, E., & Levin, W. P. (2019). Outcomes of Art Therapy and Coloring For Professional and Informal *Caregivers* of Patients in a Radiation Oncology Unit: A Mixed Methods Pilot Study. *European Journal of Oncology Nursing*, 42, 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.08.006>
- Lopez, G., Chaoul, A., Powers-James, C., Eddy, C. A., Mallaiah, S., Gomez, T. I., Williams, J. L., Wei, Q., Bruera, E., & Cohen, L. (2018). Group Yoga Effects on *Cancer Patient and Caregiver Symptom Distress: Assessment of Self-reported Symptoms at a Comprehensive Cancer Center*. *Integrative Cancer Therapies*, 17(4), 1087–1094. <https://doi.org/10.1177/1534735418795301>
- 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>
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Pain Intensity, Belief, Perception, and Acceptance in Adult Hemophilia Patients: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 9(3), 187–198. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.87937.1471>
- Murkute, U., & Veer, U. (2021). *A Descriptive Study to Assess Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction among Caregivers of Patients undergoing Chemotherapy in Selected Hospital in a City of India*. 8(1), 2–8. DOI: 10.24321/2455.9318.202101
- Nadal-Nicolás, Y., Rubio-Arias, J. Á., Martínez-Olcina, M., Reche-García, C., Hernández-García, M., & Martínez-Rodríguez, A. (2020). Effects of Manual Therapy on Fatigue, Pain, and Psychological Aspects in Women with Fibromyalgia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124611>
- Rau, K. M., Rau, K. M., Shun, S. C., Chiou, T. J., Lu, C. H., Lu, C. H., Ko, W. H., Ko, W. H., Lee, M. Y., Huang, W. T., Yeh, K. H., Chang, C. S., Chang, C. S., & Hsieh, R. K. (2020). A Nationwide Survey of Fatigue in *Cancer Patients in Taiwan: An Unmet Need*. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 50(6), 693–700. <https://doi.org/10.1093/jjco/hyaa038>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Seifi, L., Ghezjeljeh, T. N., & Haghani, H. (2018). Comparison of the Effects of Benson Muscle Relaxation and Nature Sounds on the Fatigue in Patients With Heart Failure. *Holistic Nursing Practice*, 32(1), 27–34. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000242>
- Sun, V., Raz, D. J., & Kim, J. Y. (2019). Caring for the Informal *Cancer Caregiver*. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 13(3), 238–242. <https://doi.org/10.1097/SPC.0000000000000438>
- Wang, T., Zhai, J., Liu, X., Yao, L., & Tan, J. B. (2021). Massage Therapy for Fatigue Management in Breast *Cancer Survivors*: A Systematic Review and Descriptive Analysis of Randomized Controlled Trials. *Hindawi*, 1-13. <https://doi.org/10.1155/2021/9967574>

- Weekly, T., Riley, B., Wichman, C., Tibbits, M., & Weaver, M. (2019). Impact of a Massage Therapy Intervention for Pediatric Palliative Care Patients and Their Family Caregivers. *Journal Palliat Care*, 34(3), 164–167. <https://doi.org/10.1177/0825859718810727>
- Zetzl, T., Pittig, A., Renner, A., Van-Oorschot, B., & Jentschke, E. (2021). Yoga Therapy to Reduce Fatigue in Cancer : Effects of Reminder E-Mails and Long-Term Efficacy. *Supportive Care in Cancer* , 29(12), 7725–7735. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06345-z>