

TERAPI KOMPLEMENTER YOGA MEMBANTU MENGATASI *FATIGUE* PASIEN KANKER PAYUDARA

Indah Indreani Sari¹, Riri Maria², Agung Waluyo³
Universitas Indonesia^{1,2,3}
indreanii@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah yoga dapat mengurangi kelelahan yang dialami pasien kanker, khususnya kanker payudara. Metode penelitian menggunakan pencarian sumber pustaka yang dilakukan secara *online* menggunakan basis data seperti Sage, Pubmed dan Springer dengan kata kunci yang telah ditentukan. Penelusuran literatur dibatasi dalam tahun 2017 hingga 2020 dalam Bahasa Inggris. Hasil yang didapatkan adalah 6 artikel penelitian yang dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dianggap dapat membantu mengatasi rasa kelelahan pada pasien kanker payudara setelah menjalani terapi pengobatan. Simpulan, latihan yoga dapat menurunkan kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara, sehingga dalam proses pengobatan dapat lebih maksimal.

Kata Kunci: Kanker Payudara, Kelelahan, Terapi Yoga

ABSTRACT

This study aims to determine whether yoga can reduce the fatigue experienced by cancer patients, especially breast cancer. The research method uses an online search for library sources using databases such as Sage, Pubmed and Springer with predetermined keywords. Literature searches are limited from 2017 to 2020 in English. The results obtained were six research articles analyzed. The results showed that yoga was considered to help overcome fatigue in breast cancer patients after undergoing treatment therapy. In conclusion, yoga practice can reduce fatigue and improve the quality of life of breast cancer patients to maximize the treatment process.

Keywords: Breast Cancer, Fatigue, Yoga Therapy

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit yang menakutkan, kanker dapat terjadi pada siapapun baik tua maupun muda. Kanker adalah sebuah istilah penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel abnormal, pertumbuhan abnormal ini nantinya akan mempengaruhi pertumbuhan sel-sel di sekitarnya. Menurut American Cancer Society (2020) manusia terdiri dari triliunan sel yang selama hidup akan tumbuh dan membelah sesuai kebutuhan. Ketika sel-sel menjadi abnormal atau menua, sel tersebut biasanya mati. Kanker dimulai ketika terjadi kesalahan dalam proses ini dan sel-sel dalam tubuh manusia terus membuat sel-sel baru dan sel-sel lama atau abnormal tidak mati pada saat yang seharusnya. Saat sel kanker tumbuh di luar kendali, sel kanker tersebut dapat

mengganggu sel normal. Ini membuat tubuh manusia nantinya sulit untuk berfungsi normal seperti biasanya.

Kasus kanker terus meningkat setiap tahunnya. Kanker juga menjadi masalah kesehatan utama di seluruh dunia dan merupakan penyebab kematian kedua di Amerika Serikat. Kejadian kanker sangat beragam dari berbagai kelompok, ras dan etnis. Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kejadian kanker, sebagian besar karena ketidaksetaraan dalam ekonomi yang menyebabkan perbedaan dalam faktor risiko, hambatan dalam mencegah kanker, deteksi dini yang kurang dan pengobatan kanker tidak optimal (Siegel et al., 2019).

Diagnosis dan pengobatan kanker menimbulkan tekanan psikologis yang parah yang berdampak pada kualitas hidup. Saat ini pengobatan yang diarahkan pada kanker ditujukan murni untuk melawan pembunuhan tumor, intervensi yang mengurangi gangguan terkait pengobatan dan meningkatkan kualitas hidup adalah kebutuhan saat ini. Yoga adalah salah satu intervensi tubuh pikiran yang populer di kalangan pasien kanker (Rao et al., 2017).

Kelelahan dianggap sebagai salah satu efek samping kanker dari terapi kanker yang paling umum dialami pasien kanker. *The National Comprehensive Cancer Network* (NCCN) mendefinisikan kelelahan terkait kanker sebagai rasa tertekan, persisten, subjektif dari kelelahan atau kelelahan fisik, emosional dan kognitif terkait dengan kanker atau pengobatan kanker. Kelelahan yang dirasakan berbeda dengan kelelahan biasa dan kelelahan yang dialami ini cukup mengganggu aktivitas. Studi melaporkan 58% hingga 94% pasien dengan kanker payudara mengalami CRF selama pengobatan kemoterapi adjuvan. Sebelum pengobatan kanker, kelelahan mungkin ada, namun, biasanya meningkat selama radioterapi, kemoterapi dan terapi hormonal atau biologis. Prevalensi kelelahan diperkirakan sebesar 25% hingga 99% selama menjalani pengobatan kanker (Ebede et al., 2017).

Banyak *exercise* yang bisa diterapkan pada pasien kanker payudara seperti walking, yoga, pilates, aerobic, tai chi dan lain sebagainya. Yoga sebagai salah satu praktik meditasi yang membantu dalam meningkatkan fungsi kognitif dan kesehatan psikologis bagi pasien kanker dan penyintas kanker. Fungsi kognitif menjadi semakin penting sebagai aspek kualitas hidup (QoL) pada pasien dan penyintas kanker. Menurut Yollanda & Rohma (2019) latihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang menggabungkan praktik yoga, meditasi duduk dan berjalan, rotasi kesadaran dan sebagainya adalah salah satu praktik yang telah menunjukkan manfaat signifikan pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan psikologis. Meditasi juga telah menunjukkan manfaat untuk mengatasi kecemasan dan stres, gangguan mood dan depresi.

Ada beberapa penelitian yang membahas manfaat yoga untuk pasien kanker, seperti penelitian yang dilakukan oleh Carson et al., (2017) bahwa yoga valid dapat membantu mengatasi nyeri, kelelahan dan membantu memberikan suasana positif pada pasien kanker payudara. Dalam penelitian lainnya, Putri & Rahayu (2019) menemukan bahwa yoga yang dikombinasikan dengan aromaterapi dapat membantu mengatasi nyeri kanker, mual, cemas dan kelelahan. Sejalan dengan hal tersebut, Setiawan et al., (2021) menemukan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup selama proses perawatan pada pasien kanker. Yoga juga efektif memperbaiki kualitas tidur dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Zeichner et al., 2017).

Fatigue atau kelelahan merupakan keluhan yang paling sering dirasakan oleh pasien kanker terutama pada pasien setelah menjalani pengobatan atau terapi berkala. *Fatigue* dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien kanker khususnya kanker payudara.

Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji mengenai manfaat yoga khusus pada pasien kanker payudara dalam mengatasi *fatigue* dengan mereview artikel penelitian-penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Metode pencarian sumber pustaka dilakukan secara daring dengan menggunakan basis data seperti Sage, Pubmed dan Springer. Kata kunci yang digunakan adalah “*Therapy Yoga*”, “*Fatigue*” dan “*Breast Cancer*”. Kriteria inklusi artikel yang digunakan yaitu *full text*. Penelusuran literatur dibatasi mulai dari tahun 2015 hingga 2019 dalam Bahasa Inggris. Total artikel yang didapat ada 9, namun hanya ada 5 artikel yang digunakan.

HASIL PENELITIAN

Artikel penelitian yang terpilih sesuai dengan tujuan *literature review* ini adalah sebanyak 6 artikel. Artikel- artikel ini terdiri dari 4 *randomized controlled trial*, 1 *randomized pilot trial* dan 1 *meta analysis*. Dari 6 artikel *Level of Evidence*, ada 1 artikel *meta analysis* berada pada Level I, 4 artikel RCT dan 1 sistematis *review* di level II.

Tabel. 1
Hasil Telaah Jurnal

Author	Metode	Hasil
Ebede et al., (2017)	<i>Randomized Pilot Trial</i>	Yoga menggunakan bantuan DVD dan latihan penguatan yang dirancang untuk penderita kanker mungkin merupakan pilihan yang baik mengatasi kelelahan pada penderita kanker payudara. Ini dapat membantu dalam mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup di tahun pertama pasca diagnosis pada pasien kanker payudara dengan kelelahan terkait kanker.
Dong et al., (2019)	<i>Meta-Analysis</i>	Yoga bisa dianggap sebagai terapi alternatif untuk meringankan kelelahan pada pasien kanker payudara yang telah menyelesaikan pengobatan atau sedang menjalani pengobatan kanker. Dari meta-analisis ini ditemukan bahwa kelas yoga yang diawasi ahli bisa sangat mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara.
Hardoerfer & Jentschke (2018)	<i>Randomized Control Trial</i>	Dalam penelitian ini ditemukan signifikansi yang besar efek terapi yoga pada gejala kecemasan pada pasien kanker dengan diagnosis campuran namun sebagian besar penelitian ditemukan pada kanker payudara, Penelitian telah menunjukkan bahwa yoga dapat membantu mengatasi beban psikologis penyakit tumor. Ditemukan juga efek yang besar dari yoga pada kecemasan tetapi tidak berpengaruh pada depresi dan kelelahan.
Lin et al., (2019)	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Temuan ini menunjukkan hasil bahwa 4 minggu YOGA dapat membantu meringankan CRF pada penderita kanker.

		Terapi yoga juga dapat berpengaruh dalam perbaikan tidur, khususnya disfungsi gangguan tidur di siang. Ahli onkologi menyarankan intervensi yoga kepada penderita kanker untuk mengobati CRF, terutama penderita yang melaporkan gangguan tidur.
Vadiraja et al., (2017)	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Intervensi yoga efektif dalam mengurangi morbiditas psikologis, meringankan gejala, toksisitas dan meningkatkan kualitas hidup pada awal kanker payudara pasien yang menjalani perawatan kanker konvensional. Pemberian Intervensi Yoga ini dapat difasilitasi untuk pengurangan stres dan membantu pasien kanker untuk mengatasi penyakit mereka dengan lebih baik pada berbagai tahap pengobatan konvensional mereka.
Zetzi et al., (2020)	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Terapi yoga dengan intensitas yang lebih tinggi dalam durasi, keteraturan dan frekuensi latihan akan menghasilkan efek yang lebih besar. Dalam studi ini, wanita dengan BC dibandingkan dengan wanita dengan kanker lainnya menunjukkan pengurangan kelelahan yang lebih kuat. Pasien dengan BC mengalami pengurangan kelelahan yang lebih tinggi melalui yoga dan terlihat lebih bermanfaat bagi pasien BC.

PEMBAHASAN

Kanker payudara atau *Breast Cancer* (BC) adalah salah satu kanker paling umum yang didiagnosis pada wanita di seluruh dunia dan kanker payudara tetap menjadi penyebab utama kematian. Dengan kemajuan pengobatan, saat ini banyak wanita yang hidup lebih lama setelah diagnosis kanker payudara dan mengelola efek samping dan gejala (seperti kelelahan, nyeri, penyakit kardiovaskular, atau depresi). Dari penyakit dan proses pengobatan ini bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup (QOL) pada pasien kanker payudara. Kelelahan terkait kanker atau *Cancer-Related Fatigue* (CRF) adalah efek samping yang melemahkan yang dialami oleh 42% hingga 100% wanita dengan diagnosis kanker payudara.

Banyak orang dengan kanker, termasuk BC, mengalami CRF telah melaporkan kelelahan sebagai penghalang untuk melakukan aktivitas. Yoga adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari 2 aspek utama postur dan pengendalian napas. Yoga dilakukan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan dimaksudkan untuk mempengaruhi beberapa dimensi kesehatan (fisik, mental, emosional dan spiritual). Dalam beberapa tinjauan naratif yang membandingkan manfaat yoga dan olahraga menemukan yoga memiliki manfaat yang sama dengan yoga latihan konvensional untuk keseimbangan, gejala menopause, nyeri, *mood*, stres, kualitas hidup (QOL) dan CRF. Dalam hasil Meta-analisis ini menunjukkan bahwa yoga bermanfaat untuk CRF dalam meningkatkan QOL pada wanita dengan kanker payudara dan manfaat ini sebanding aerobik, resistansi atau kombinasi aerobik dan latihan ketahanan (O'Neill et al., 2020). Menurut Dong et al., (2019) dan Jiang et al., (2020) yoga juga dianggap memiliki efek mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara.

Yoga memiliki banyak manfaat fisik seperti pengurangan hormon stres atau kortisol, regulasi sumbu HPA, respons relaksasi, peningkatan fungsi parasimpatis untuk mengurangi stres, memodulasi respons terhadap stres dan mempunyai kendali yang besar pada situasi. Hal ini sangat berguna pada pasien kanker yang menganggap kanker sebagai ancaman dan terus memikirkan ketakutannya. Misalnya, depresi menyebabkan peningkatan kortisol diurnal abnormal yang dapat mempengaruhi tidur dan menyebabkan insomnia dan penekanan terhadap kekebalan. Dengan mengubah persepsi, reaktivitas terhadap situasi dan mengurangi pikiran yang mengganggu dapat mengurangi gejala depresi.

Berkurangnya depresi menandakan pengurangan kortisol yang akhirnya dapat membuat kelelahan terasa berkurang, meningkatkan kualitas tidur dan respons imun tubuh yang baik. Yoga diketahui memodulasi sumbu psikoneuroendokrin dan psikoneuroimun ini sehingga memulihkan homeostasis dan mengurangi beban allostatik. Efek ini telah diamati dalam berbagai penelitian yoga yang telah menunjukkan pengurangan kortisol dan inflamasi sitokin. Perubahan ini telah terbukti memodulasi gejala yang mengganggu seperti kelelahan dan dapat meningkatkan QOL pasien (Rao et al., 2017).

Menurut Heeter & Lehto (2018) banyak bukti untuk merekomendasikan terapi pikiran tubuh seperti yoga sebagai perawatan kanker payudara untuk mendukung selama perawatan dan setelah perawatan. Secara khusus, yoga dan meditasi tampaknya sangat atau cukup membantu untuk mengurangi kecemasan dan stres, memperbaiki depresi, gangguan suasana hati dan meningkatkan kualitas hidup. Tinjauan lain mendukung konsisten kemanjuran yoga untuk meningkatkan hasil kesehatan mental (seperti kesusahan, suasana hati dan kecemasan) selama pengobatan kanker. Beberapa penelitian juga menemukan perbaikan dalam tidur, mengatasi kelelahan dan memperbaiki kualitas hidup selama perawatan.

Berlatih yoga secara teratur berpotensi mendukung perubahan dalam cara pikiran dan fungsi tubuh seperti: 1) menghambat respons stres kognitif, emosional dan perilaku (penilaian diri negatif, reaktivitas emosional dan perenungan); 2) menghambat respons stres otonom (penyempitan *vaso-pulmonary*, peradangan, ketegangan otot dan nyeri); 3) memfasilitasi pengolahan *viscerosomatic* sinyal motorik sensorik

Intervensi yoga bersifat non-invasif, berbiaya rendah dan dapat disesuaikan untuk orang yang memiliki gangguan fungsional atau gangguan lainnya. Memilih yoga yang sesuai dengan instruktur pengalaman bersertifikat akan meminimalkan potensi risiko bahaya bagi orang yang menjalani perawatan kanker, termasuk pasien lanjut usia dan mereka yang memiliki mobilitas terbatas.

SIMPULAN

Yoga dapat membantu dalam mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara selama proses pengobatan. Latihan yoga ini dapat menurunkan kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup, sehingga dalam proses pengobatan pasien dapat lebih maksimal. Yoga lebih mudah diadopsi daripada intervensi aktivitas fisik lainnya karena memberikan manfaat pada pengelolaan CRF melalui aktivitas fisik intensitas rendah.

SARAN

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar menerapkan edukasi dan latihan khusus dengan pelatih profesional terlebih dahulu mengenai yoga sebagai intervensi tambahan dalam mengatasi kelelahan pada pasien kanker sebelum pasien melakukan ini

secara mandiri dirumah. Selain itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai berapa lama waktu yang baik untuk melakukan yoga pada pasien kanker payudara yang mengalami *Cancer Related Fatigue*.

Hasil *literature review* ini dapat menjadi dasar dalam memberikan intervensi pendamping obat untuk pasien kanker dalam mengatasi kelelahan yang sering menjadi keluhan pada pasien kanker dan juga pengembangan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society. (2020). *What is Cancer?*
<https://www.cancer.org/cancer/cancer-basics/what-is-cancer.html>
- Carson, J. W., Carson, K. M., Olsen, M. K., Sanders, L., & Porter, L. S. (2017). *Mindful Yoga for Women with Metastatic Breast Cancer: Design of a Randomized Controlled Trial*, *17(153)*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1672-9>
- Dong, B., Xie, C., Jing, X., Lin, L., & Tian, L. (2019). Yoga has a Solid Effect on Cancer-Related Fatigue in Patients with Breast Cancer: A Meta-Analysis. *Breast Cancer Research and Treatment*, *177(1)*, 5–16. <https://doi.org/10.1007/s10549-019-05278-w>
- Ebede, C. C., Jang, Y., & Escalante, C. P. (2017). Cancer-Related Fatigue in Cancer Survivorship. *Medical Clinics of North America*, *101(6)*, 1085–1097. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2017.06.007>
- Hardoerfer, K., & Jentschke, E. (2018). Effect of Yoga Therapy on Symptoms of Anxiety in Cancer Patients. *Oncology Research and Treatment*, 1-6. <https://doi.org/10.1159/000488989>
- Heeter, C., & Lehto, R. (2018). *Benefits of Yoga and Meditation for Patients with Cancer*.
https://www.researchgate.net/publication/328333477_Benefits_of_Yoga_and_Meditation_for_Patients_With_Cancer
- Jiang, M., Ma, Y., Yun, B., Wang, Q., Huang, C., & Han, L. (2020). Exercise for Fatigue in Breast Cancer Patients: An Umbrella Review of Systematic Reviews. *International Journal of Nursing Sciences*, *7(2)*, 248–254. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.03.001>
- Lin, P. J., Kleckner, I. R., Loh, K. P., Inglis, J. E., Peppone, L. J., Janelins, M. C., Kamen, C. S., Heckler, C. E., Culakova, E., Pigeon, W. R., Reddy, P. S., Messino, M. J., Gaur, R., & Mustian, K. M. (2019). Influence of Yoga on Cancer-Related Fatigue and on Mediation Relationships between Changes in Sleep and Cancer-Related Fatigue: A Nationwide, Multicenter Randomized Controlled Trial of Yoga in Cancer Survivors. *Integrative Cancer Therapies*, *18*, 1-11. <https://doi.org/10.1177/1534735419855134>
- O'Neill, M., Samaroo, D., Lopez, C., Tomlinson, G., Santa Mina, D., Sabiston, C., Culos-Reed, N., & Alibhai, S. M. H. (2020). The Effect of Yoga Interventions on Cancer-Related Fatigue and Quality of Life for Women with Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Integrative Cancer Therapies*, *19*, 1-10. <https://doi.org/10.1177/1534735420959882>
- Putri, M. E., & Rahayu, U. (2019). Pemberian Asuhan Keperawatan secara Holistik pada Pasien *Post Operasi Kanker Payudara*. *Media Karya Kesehatan*, *2(2)*, 191–203. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22761.g11480>
- Rao, R. M., Amritanshu, R., Vinutha, H. T., Vaishnaruby, S., Deepashree, S., Megha,

- M., Geetha, R., & Ajaikumar, B. S. (2017). Role of Yoga in Cancer Patients: Expectations, Benefits, and Risks: A Review. *Indian Journal of Palliative Care*. https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_107_17
- Setiawan, H., Nantia Khaerunnisa, R., Ariyanto, H., Fitriani, A., Anisa Firdaus, F., & Nugraha, D. (2021). Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup pada Pasien Kanker: Literature Review. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 75–88. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3848>
- Siegel, R. L., Miller, K. D., & Jemal, A. (2019). Cancer Statistics, 2019. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 69(1), 7–34. <https://doi.org/10.3322/caac.21551>
- Vadiraja, H. S., Rao, R. M., Nagarathna, R., Nagendra, H. R., Patil, S., Diwakar, R. B., Shashidhara, H. P., Gopinath, K. S., & Ajaikumar, B. S. (2017). Effects of Yoga in Managing Fatigue in Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Indian Journal of Palliative Care*, 23(3), 247–252. https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_95_17
- Yollanda, M., & Rohma, F. A. (2019). Mindfulness Based Stress Reduction dengan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Kehidupan Sehari-Hari Remaja Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 35-47. <https://jurnal.ipkindonesia.or.id/index.php/jpki/article/download/jpki-4-1-2019-35/21/24>
- Zeichner, S. B., Zeichner, R. L., Gogineni, K., Shatil, S., & Ioachimescu, O. (2017). Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, Mindfulness, and Yoga in Patients With Breast Cancer with Sleep Disturbance: A Literature Review. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*, 11(2), 1-11. <https://doi.org/10.1177/1178223417745564>
- Zetl, T., Renner, A., Pittig, A., Jentschke, E., Roch, C., & van Oorschot, B. (2020). Yoga Effectively Reduces Fatigue and Symptoms of Depression in Patients with Different Types of Cancer. *Supportive Care in Cancer*, 29, 2973-2982. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05794-2>