

EFEKTIVITAS INTERVENSI *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENURUNKAN KETAKUTAN KAMBUH PADA PASIEN KANKER

Rudi¹, Yati Afiyanti², Allenidekania³
Universitas Indonesia^{1,2,3}
yatikris@ui.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi ketakutan kambuh pada pasien kanker. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic review* menggunakan lima database yaitu *Scopus*, *CINAHL*, *Embase*, *PubMed* dan pencarian Google. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi CBT terbukti berpengaruh dalam menurunkan ketakutan kambuh pada pasien kanker. Simpulan, intervensi CBT dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi ketakutan kambuh pada pasien kanker.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*, Ketakutan Kambuh, Pasien Kanker

ABSTRACT

This study aims to identify the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) intervention in overcoming the fear of relapse in cancer patients. The research method used is a systematic review using five databases, namely Scopus, CINAHL, Embase, PubMed and Google search. The results showed that the provision of CBT intervention proved effective in reducing the fear of relapse in cancer patients. In conclusion, CBT intervention can be an alternative to overcome the fear of relapse in cancer patients.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy*, Fear of Relapse, Cancer Patients

PENDAHULUAN

Penyakit kanker merupakan salah satu penyakit yang mendapat perhatian khusus dari *World Health Organization* (WHO), karena kanker termasuk salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Data dari *Global Burden of Cancer* (GLOBOCAN) yang dirilis oleh WHO menyatakan bahwa sampai dengan tahun 2018 jumlah kasus kanker sebesar 18,1 juta dan jumlah kematian akibat kanker sebesar 9,6 juta. Menurut GLOBOCAN negara-negara di Asia memiliki kontribusi terbesar terhadap kasus kanker di seluruh dunia dikarenakan sebagian besar negara-negara tersebut mempunyai jumlah populasi yang besar termasuk Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Kasus kanker di Indonesia menjadi salah satu beban kesehatan dengan angka kejadian setiap tahunnya terus bertambah. Berdasarkan data GLOBOCAN tahun 2020, jumlah kasus baru kanker adalah sebanyak 19,3 juta kasus dengan jumlah kematian akibat kanker sebanyak 10,0 juta (Sung et al., 2021). Kanker termasuk penyakit tidak menular dengan penyebab yang belum pasti. Banyak permasalahan yang dialami oleh pasien dengan kanker diantaranya masalah kelelahan seperti yang dilaporkan oleh (Sari et al., 2021). Selain kelelahan, pasien kanker juga dapat mengalami masalah takut

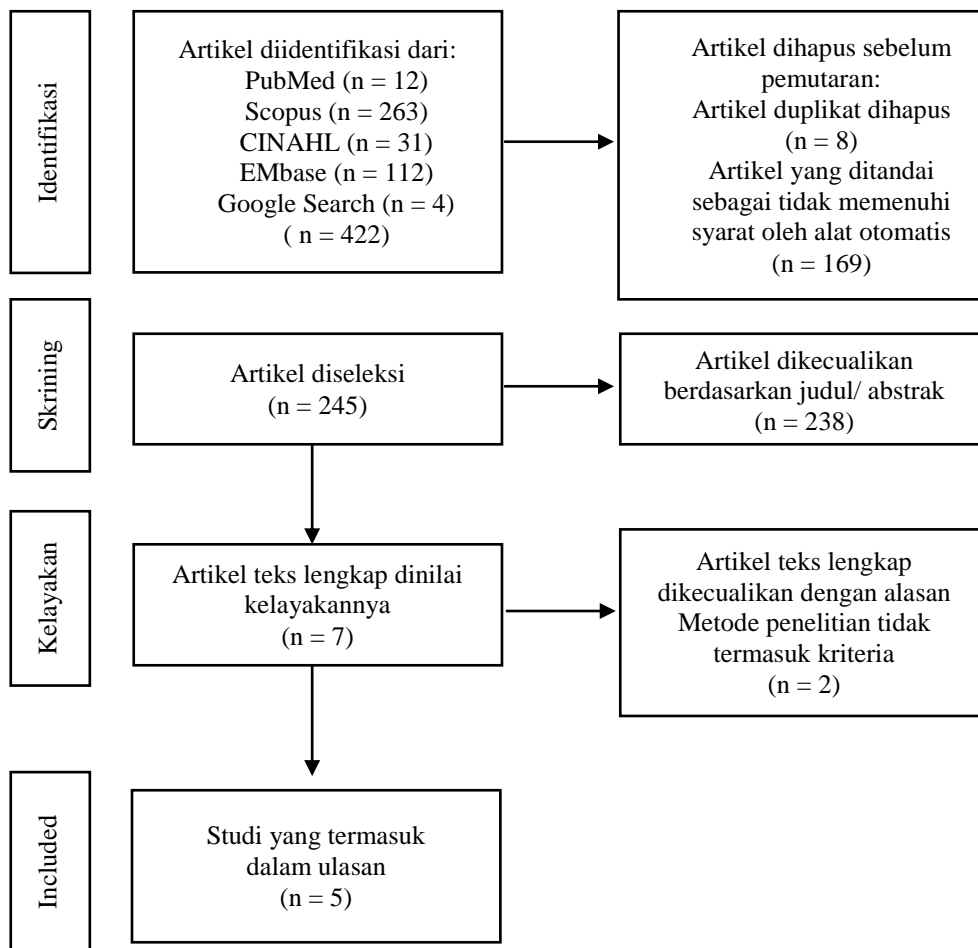
kekambuhan kanker. Beberapa jenis kanker mempunyai resiko kekambuhan yang tinggi seperti kanker glioblastoma, dari semua kasus glioblastoma hampir semuanya mengalami kekambuhan, jika sudah terjadi kekambuhan harapan hidupnya hanya sedikit menurut (Burri et al., 2018).

Pasien dengan kasus kanker *buli post* terapi bedah *cystectomy* banyak yang mengalami kekambuhan seperti yang dilaporkan oleh (Jones et al., 2019). Nilai ketakutan kekambuhan kanker pada pasien dapat diukur dengan menggunakan instrument Questionnaire fear of Cancer Recurrence 7 (QFCR7) atau dengan *Fear of Cancer Recurrence Inventory* (FCRI) (Yang et al., 2019; Van Helmond et al., 2021). *Fear of Cancer Recurrence* (FCR) menjadi salah satu masalah yang mendapat perhatian khusus pada pasien dengan kanker dan perlu manajemen khusus dalam mengatasinya seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Simonelli et al., 2017). Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti melakukan studi literatur pada kajian ini untuk menggali informasi terkait efektivitas CBT dibandingkan dengan perawatan standar terhadap penurunan FCR. Informasi yang diperoleh pada studi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru untuk masyarakat dan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami ketakutan akan terjadinya kekambuhan kanker setelah mendapatkan pengobatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan 4 jenis alat pencarian otomatis; *scopus*, *CINAHL*, *Embase* dan *PubMed*. Pencarian dilakukan dengan menggunakan beberapa kata kunci yang sudah ditentukan. sebagai berikut ; "*Cancer patients*" OR "*Patients cancer*" AND "*Cognitive Behavior Therapy*" OR "*Behavioral Cognitive Therapy*" OR "*Cognitive Therapy*" AND "*Fear of Recurrence*". Pencarian juga dilakukan secara manual melalui *google search* dengan *google* abstrak dan kriteria inklusi. Pada studi ini literatur yang digunakan adalah artikel internasional dengan tahun publikasi maksimal 5 tahun terakhir dari tahun 2016 sampai tahun 2021.

Kriteria inklusi pada studi ini adalah pasien kanker, jenis kelamin pria dan wanita, usia dewasa, berbahasa Inggris, dan desain penelitian *Randomise Control Trial* (RCT). Sedangkan untuk kriteria eksklusinya adalah sistematik review, meta analisis, *cross sectional*, *cohort study*, dan *animal research*. Artikel yang terpilih dianalisa dengan menilai kualitas literatur tersebut menggunakan metode: PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Setelah dilakukan penyaringan pada semua basis data yang dicari untuk menilai kelayakan dan relevansi berdasarkan judul, abstrak dan kriteria inklusi (Gambar 1).



Gambar. 1
Diagram Alur PRISMA

HASIL PENELITIAN

Artikel terkumpul sebanyak 422, setelah melalui proses seleksi hanya ada 5 artikel yang sesuai kriteria inklusi. Artikel ini terdiri dari 4 *Randomized Controlled Trial* (RCT) dan 1 *Randomized Non-Inferiority Trial*. Masing-masing artikel yang terpilih sudah dilakukan telaah artikel tabel 1.

Tabel. 1
Hasil Telaah Artikel

Identitas Artikel	Metode Penelitian	Hasil penelitian
Johns, S. A., Stutz, P. V., Talib, T. L., Cohee, A. A., Beck-Coon, K. A., Brown, L. F., Wilhelm, L. R., Monahan, P. O., Lapradd, M. L., Champion, V. L., Miller, K. D., & Giesler, R. B. (2020). Acceptance and Commitment Therapy for Breast Cancer Survivors with Fear of Cancer Recurrence: A 3-Arm Pilot Randomized Controlled Trial.	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	<i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i> menunjukkan pengurangan keparahan FCR yang jauh lebih besar pada T2 dengan nilai $P < .05$ dan efek paling besar di T4 dengan nilai $P < .001$. Pada T4 kelompok ACT lebih unggul dari <i>enhanced usual care (UEC)</i> dalam hal keparahan FCR dengan nilai $P < .01$.

Burm, R., Thewes, B., Rodwell, L., Kievit, W., Speckens, A., Van De Wal, M., & Prins, J. (2019). Long-Term Efficacy And Cost-Effectiveness of Blended Cognitive Behavior Therapy For High Fear of Recurrence In Breast, Prostate And Colorectal Cancer Survivors: Follow-Up of The SWORD Randomized Controlled Trial.	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Peserta yang menerima bCBT melaporkan FCR secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan <i>Care as Usual</i> (CAU) (perbedaan rata-rata 1,787) dengan nilai CI -3.251 hingga 0,323, dan Nilai P = 0,017 pada follow-up 15 bulan, dan secara proporsional lebih besar dari penilaian diri dan peningkatan yang signifikan secara klinis pada setiap pengukuran tindak lanjut.
Murphy, M. J., Newby, J. M., Butow, P., Loughnan, S. A., Joubert, A. E., Kirsten, L., Allison, K., Shaw, J., Shepherd, H. L., Smith, J., & Andrews, G. (2020). Randomised Controlled Trial of Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy for Clinical Depression and/or Anxiety in Cancer Survivors (iCanADAPT Early).	<i>Randomised controlled trial (RCT)</i>	Kelompok internet CBT memiliki tekanan umum yang lebih rendah secara signifikan (Kessler-10, $g=1,56$), ketakutan akan kekambuhan kanker (<i>Fear of Cancer Recurrence Inventory</i> , $g=0,39$).
Dirkse, D., Hadjistavropoulos, H. D., Alberts, N. A., Karin, E., Schneider, L. H., Titov, N., & Dear, B. F. (2020). Making Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy Scalable for Cancer Survivors: A Randomized Non-Inferiority Trial of Self-Guided and Technician-Guided Therapy.	<i>Randomized Non-Inferiority Trial</i>	Efek sedang ditemukan untuk pengurangan rasa takut terhadap kekambuhan kanker (rentang d , 0,65-0,78). Semua peserta melaporkan peringkat kepuasan yang tinggi dari program ini; namun, peserta yang dipandu teknisi sedikit lebih puas dengan tingkat dukungan mereka ($d = 0,57$, $p = 0,014$).
Park, S., Sato, Y., Takita, Y., Tamura, N., Ninomiya, A., Kosugi, T., Sado, M., Nakagawa, A., Takahashi, M., Hayashida, T., & Fujisawa, D. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Psychological Distress, Fear of Cancer Recurrence, Fatigue, Spiritual Well-Being, and Quality of Life in Patients with Breast Cancer a Randomized Controlled Trial.	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Para peserta dalam kelompok MBCT mengalami hasil yang jauh lebih baik secara psikologis FCR ($d=0,43$ $p<0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 1, secara keseluruhan ke-5 artikel tersebut menunjukkan bahwa intervensi CBT terbukti efektif dalam menurunkan nilai FCR dibandingkan dengan intervensi standar.

PEMBAHASAN

Fear of Cancer Recurrence adalah kondisi pasien yang mengalami ketakutan, kekhawatiran, atau kekhawatiran yang berkaitan dengan kemungkinan kanker (Almeida et al., 2019). Ketakutan yang dialami pasien tersebut dapat menjadi masalah yang serius yang dapat menurunkan *Quality of Life* (QOL). Banyak pasien kanker yang mengalami takut kekambuhan seperti pada kasus dengan kanker kepala dan leher dari 216 lakukan pengukuran ketakutan kekambuhan kanker, ditemukan 52,8 % responden dengan nilai FCR tinggi (Mirosevic et al., 2019).

Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan bentuk psikoterapi terstruktur yang dihasilkan dari gabungan ilmu perilaku dan terapi kognitif. Pendekatan CBT adalah salah satu bagian terapi psikolog yang berpusat pada pikiran dan tingkah laku yang menyertai permasalahan psikologis sekaligus memusatkan perhatian pada kesadaran sosial dan pemecahan masalah dalam hubungan antar manusia. Intervensi CBT merupakan salah satu intervensi untuk mengatasi masalah psikologi, khususnya untuk mengatasi ketakutan pada kekambuhan kanker. Intervensi CBT yang dilakukan baik dengan cara tatap muka langsung atau menggunakan media internet menunjukkan hasil yang baik untuk menurunkan ketakutan pada kekambuhan kanker. Semua literatur yang di *review* dalam studi ini menunjukkan bahwa intervensi CBT dapat menurunkan tingkat ketakutan pada kekambuhan kanker.

Hasil ekstraksi dari 5 artikel yang terpilih melaporkan bahwa intervensi CBT efektif untuk menurunkan nilai FCR dibandingkan dengan perawatan standar. Dua artikel meneliti efektivitas intervensi CBT secara tatap muka langsung yaitu oleh Johns et al., (2020) yang melaporkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sangat efektif menurunkan nilai FCR. Intervensi ACT merupakan salah satu bentuk intervensi CBT yang mempunyai keefektifan dalam menurunkan ketakutan pada kekambuhan kanker dibandingkan dengan perawatan standar. Hasil penelitian tatap muka lainnya oleh Burm et al., (2019) melaporkan bahwa intervensi *Blended Cognitive Behavior Therapy* (bCBT) dapat mengatasi takut kekambuhan dan peserta yang menerima bCBT dapat menghemat biaya.

Dua artikel lainnya meneliti intervensi CBT melalui internet. Penelitian yang dilakukan oleh Murphy et al., (2020) dalam mengevaluasi terapi perilaku kognitif berbasis internet/ *internet Cognitive Behavioral Therapy* (iCBT) pada depresi klinis dan/atau kecemasan, kesusahan, ketakutan akan kekambuhan kanker, dan kualitas hidup pada penderita kanker. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa internet CBT lebih unggul dibandingkan dengan kelompok *Treatment-As-Usual* (TAU) dalam menurunkan ketakutan kekambuhan kanker, Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Dirkse et al., (2020) bahwa internet CBT menghasilkan efek sedang terhadap penurunan *Fear of Cancer Recurrence*.

Studi ini tidak hanya membandingkan efektivitas intervensi CBT dengan perawatan standar, tetapi juga membandingkan antara penggunaan internet CBT dengan intervensi CBT tatap muka langsung. Intervensi internet CBT mudah diakses dan memungkinkan terapis dapat menjangkau pasien walaupun dari jarak jauh, tetapi muncul kemungkinan yang lain yaitu terjadinya ketidakpatuhan peserta terhadap pemberian intervensi CBT tersebut (Etzelmuller et al., 2020).

SIMPULAN

Intervensi CBT menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam mengatasi ketakutan kambuh pada pasien kanker. Pemberian intervensi dapat dilakukan melalui tatap muka langsung atau via email. Implikasi pada praktik pelayanan kesehatan di Indonesia, menunjukkan bahwa intervensi CBT dapat dilakukan para tenaga kesehatan di Indonesia dalam memberikan bantuan mengatasi ketakutan kambuh pada pasien kanker.

SARAN

Telaah lebih lanjut mengenai aspek peran tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi CBT menjadi penting untuk dibahas terkait dengan pemberi intervensi CBT. Oleh karena itu, diperlukan eksplorasi informasi lebih mendalam terhadap referensi-referensi yang mengkaji tentang peran tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi CBT.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, S. N., Elliott, R., Silva, E. R., & Sales, C. M. D. (2019). Fear of Cancer Recurrence: A Qualitative Systematic Review and Meta-Synthesis of Patients' Experiences. *Clinical Psychology Review*, 68, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.12.001>
- Burm, R., Thewes, B., Rodwell, L., Kievit, W., Speckens, A., Van De Wal, M., & Prins, J. (2019). Long-Term Efficacy and Cost-Effectiveness of Blended Cognitive Behavior Therapy for High Fear of Recurrence in Breast, Prostate and Colorectal Cancer Survivors: Follow-Up of the SWORD Randomized Controlled Trial. *BMC Cancer*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12885-019-5615-3>
- Burri, S. H., Gondi, V., Brown, P. D., & Mehta, M. P. (2018). The Evolving Role of Tumor Treating Fields in Managing Glioblastoma: Guide for Oncologists. *American Journal of Clinical Oncology: Cancer Clinical Trials*, 41(2), 191–196. <https://doi.org/10.1097/COC.0000000000000395>
- Dirkse, D., Hadjistavropoulos, H. D., Alberts, N. A., Karin, E., Schneider, L. H., Titov, N., & Dear, B. F. (2020). Making Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy Scalable for Cancer Survivors: A Randomized Non-Inferiority Trial of Self-Guided and Technician-Guided Therapy. *Journal of Cancer Survivorship*, 14(2), 211–225. <https://doi.org/10.1007/s11764-019-00810-9>
- Etzelmüller, A., Vis, C., Karyotaki, E., Baumeister, H., Titov, N., Berking, M., Cuijpers, P., Riper, H., & Ebert, D. D. (2020). Effects of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy in Routine Care for Adults in Treatment for Depression and Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8). <https://doi.org/10.2196/18100>
- Johns, S. A., Stutz, P. V., Talib, T. L., Cohee, A. A., Beck-Coon, K. A., Brown, L. F., Wilhelm, L. R., Monahan, P. O., LaPradd, M. L., Champion, V. L., Miller, K. D., & Giesler, R. B. (2020). Acceptance and Commitment Therapy for Breast Cancer Survivors with Fear of Cancer Recurrence: A 3-Arm Pilot Randomized Controlled Trial. *Cancer*, 126(1), 211–218. <https://doi.org/10.1002/cncr.32518>
- Jones, R. P., Psarelli, E. E., Jackson, R., Ghaneh, P., Halloran, C. M., Palmer, D. H., Campbell, F., Valle, J. W., Faluyi, O., O'Reilly, D. A., Cunningham, D., Wadsley, J., Darby, S., Meyer, T., Gillmore, R., Anthoney, A., Lind, P., Glimelius, B., Falk, S., Izbicki, J. R., Middleton, G. W., Cummins, S., Ross, P. J., Wasan, H., McDonald, A., Crosby, T., Ting Y., Patel, K., Sherriff, D., Soomal, R., Borg, D.,

- Sothi, S., Hammel, P., Lerch, M. M., Mayerle, J., Tjaden, C., Strobel, O., Hackert, T., Büchler, M. W., & Neoptolemos, J. P. (2019). Patterns of Recurrence after Resection of Pancreatic Ductal Adenocarcinoma: A Secondary Analysis of the ESPAC-4 Randomized Adjuvant Chemotherapy Trial. *JAMA Surgery*, *154*(11), 1038–1048. <https://doi.org/10.1001/jamasurg.2019.3337>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Beban Kanker di Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-Kanker-2019.pdf>
- Mirosevic, S., Thewes, B., van Herpen, C., Kaanders, J., Merkx, T., Humphris, G., Baatenburg de Jong, R. J., Langendijk, J. A., Leemans, C. R., Terhaard, C. H. J., Verdonck-de Leeuw, I. M., Takes, R., & Prins, J. (2019). Prevalence and Clinical and Psychological Correlates of High Fear of Cancer Recurrence in Patients Newly Diagnosed with Head and Neck Cancer. *Head and Neck*, *41*(9), 3187–3200. <https://doi.org/10.1002/hed.25812>
- Murphy, M. J., Newby, J. M., Butow, P., Loughnan, S. A., Joubert, A. E., Kirsten, L., Allison, K., Shaw, J., Shepherd, H. L., Smith, J., & Andrews, G. (2020). Randomised Controlled Trial of Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy for Clinical Depression and/or Anxiety in Cancer Survivors (iCanADAPT Early). *Psycho-Oncology*, *29*(1), 76–85. <https://doi.org/10.1002/pon.5267>
- Sari, I. I., Maria, R., & Waluyo, A. (2021). Terapi Komplementer Yoga Membantu Mengatasi *Fatigue* Pasien Kanker Payudara. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *3*(1), 296–302. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2218>
- Simonelli, L. E., Siegel, S. D., & Duffy, N. M. (2017). Fear of Cancer Recurrence: A Theoretical Review and Its Relevance for Clinical Presentation and Management. *Psycho-Oncology*, *26*(10), 1444–1454. <https://doi.org/10.1002/pon.4168>
- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, *71*(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- Van Helmond, S. J., Van der Lee, M. L., Bisseling, E. M., Lodder, P., & De Vries, J. (2021). Factor Structure of the Fear of Cancer Recurrence Inventory (FCRI): Comparison of International FCRI Factor Structure Data and Factor Analysis of the Dutch FCRI-NL Using Three Predominantly Breast Cancer Samples. *European Journal of Cancer Care*, *30*(5), 1–14. <https://doi.org/10.1111/ecc.13431>
- Yang, Y., Humphris, G., Sun, H., Li, W., Hao, Y., Liu, T., Zhang, J., Wang, H., & Zhang, B. (2019). Psychometric Properties of the Chinese Version Fear of Cancer Recurrence Questionnaire-7 (FCR-7). *Professional Psychology: Research and Practice*, *50*(6), 376–383. <https://doi.org/10.1037/pro0000257>