

STRATEGI INTERVENSI NON-FARMAKOLOGI UNTUK GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN KANKER PAYUDARA

Ni Luh Lasiyani¹, Dewi Gayatri², Hening Pujasari³
Universitas Indonesia^{1,2,3}
lasiyani@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi intervensi non-farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker payudara. Metode yang digunakan adalah *systematic review*, dengan mengidentifikasi masalah keperawatan yang dihadapi oleh penyintas kanker payudara, menetapkan pertanyaan penelitian, menelusuri penelitian yang relevan, dan melakukan ekstraksi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai macam strategi intervensi non-farmakologi untuk gangguan tidur pasien kanker payudara, baik terapi tunggal maupun kombinasi. Adapun intervensi tersebut antara lain *Cognitive Behaviour Therapy for Insomnia* (CBT-I), *Sleep Hygiene Education* (SHE), *Bright Light Therapy* (BLT), intervensi berbasis internet, Akupresur, Akupunktur, Tai Chi, *Dance Therapy*, *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan Yoga. Simpulan, berbagai macam strategi intervensi non-farmakologis bisa dilakukan oleh perawat onkologi secara mandiri, dimana setiap intervensi memiliki keunggulan tersendiri. Saat implementasi ke pasien agar menyesuaikan dengan latar belakang budaya, bersifat fleksibel, mudah diaplikasikan, tidak membutuhkan biaya yang besar, efektif, efisien, dan berfokus pada kebutuhan pasien.

Kata kunci: Gangguan Tidur, Intervensi Non-Farmakologi, Kanker Payudara

ABSTRACT

This research aims to determine non-pharmacological intervention strategies in treating sleep disorders in breast cancer patients. The method uses a systematic review, by identifying nursing problems faced by breast cancer survivors, determining research questions, exploring relevant research, and carrying out data extraction. The results show that there are various non-pharmacological intervention strategies for sleep disorders in breast cancer patients, both single and combination therapy. These interventions such as Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I), Sleep Hygiene Education (SHE), Bright Light Therapy (BLT), internet-based interventions, Acupressure, Acupuncture, Tai Chi, Dance Therapy, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Yoga. In conclusion, various non-pharmacological intervention strategies can be carried out by oncology nurses independently, where each intervention has its own advantages. In its implementation to patients, should adapt to cultural backgrounds, be flexible, easy to apply, doesn't require large costs, effective, efficient, and focuses on patient needs.

Keywords: Sleep Disorders, Non-pharmacological Intervention, Breast Cancer

PENDAHULUAN

Kasus kanker payudara terus meningkat setiap tahunnya. *International Agency for Research on Cancer* memperkirakan peningkatan beban kanker global pada tahun 2040

sebanyak 28,4 juta kasus, meningkat 47% dari tahun 2020. Insiden kanker payudara di dunia pada wanita telah melampaui kanker paru sebagai kanker terbanyak, sekitar 2,3 juta kasus baru (11,7%), diikuti kanker paru (11,4%), kanker kolorektal (10,0%), prostat (7,3%), dan perut (5,6%) (Sung et al., 2022). Kanker payudara di Indonesia termasuk kasus dengan angka yang tinggi di Asia setelah Jepang, Malaysia, Filipina, Singapura, Sri Lanka, dan Taiwan (Widiana & Irawan, 2020).

Kemajuan skrining dan pengobatan kanker berimbas pada angka harapan hidup, dimana pasien kanker payudara akan tetap hidup 10 tahun setelah didiagnosis. Sehingga muncul berbagai dampak maupun gangguan, baik pada aspek fisik, psikologis, sosial maupun spiritual. Aspek fisik merupakan hal yang paling sering dikeluhkan oleh pasien kanker payudara. Salah satunya yakni gangguan tidur, berupa kualitas tidur yang buruk dan belum mendapat intervensi yang sesuai. Gangguan tidur jangka panjang berpotensi menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, pasien rentan terhadap infeksi, meningkatkan kecemasan serta mengakibatkan depresi (Liu et al., 2022).

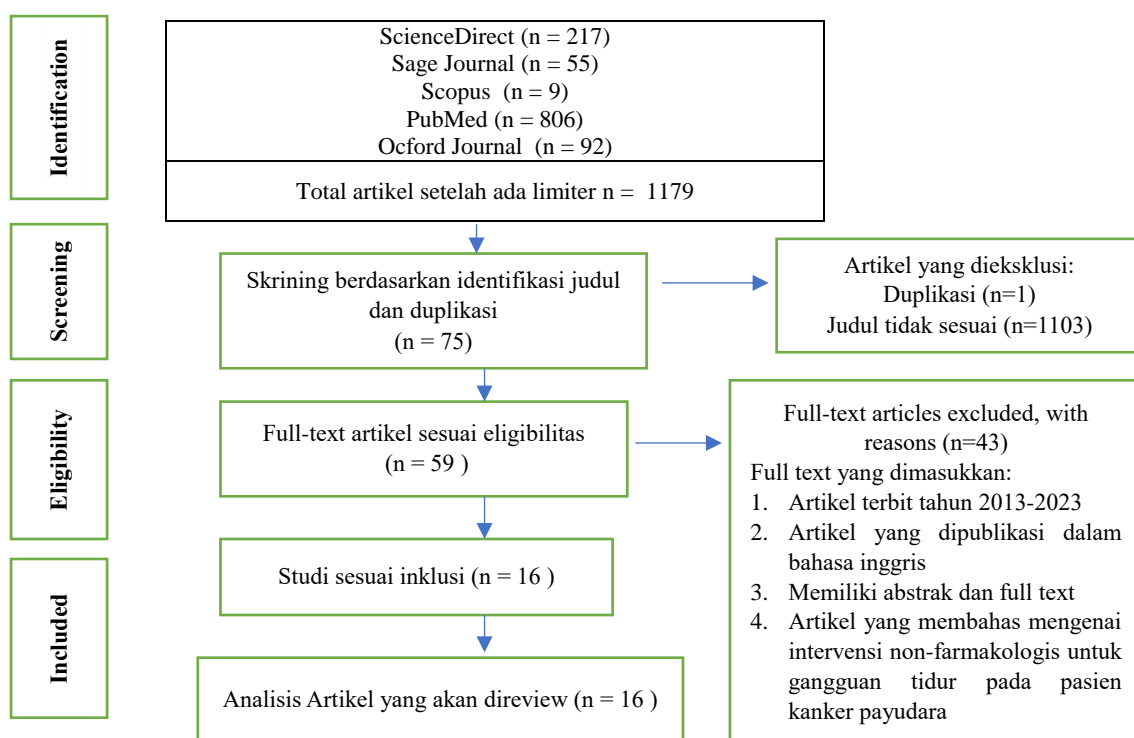
Masalah tidur mengganggu hingga 70% penderita kanker payudara. Hal ini berdampak meningkatkan beban keuangan dan menurunkan kepatuhan pasien menjalani pengobatan (Hoxtermann et al., 2021). Gangguan tidur, kelelahan dan depresi merupakan tiga masalah yang sering dilaporkan oleh pasien kanker payudara, dimana ketiganya saling terkait dan terjadi secara berdampingan hingga mencapai 84%. Gejala umum gangguan tidur yang tersering berupa periode latensi yang lama sebelum tertidur, frekuensi sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang tidak cukup dan kualitas tidur yang buruk (He et al., 2021).

Berbagai upaya pengobatan dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pasien kronis. Dibutuhkan keyakinan dan motivasi untuk menjalani terapi dengan durasi panjang, menurunkan perilaku negatif, membutuhkan kesabaran, hubungan baik antara tenaga kesehatan dengan pasien maupun caregiver, serta upaya meningkatkan pengetahuan pasien (Wachid et al., 2019). Munculnya berbagai gangguan tidur menjadi tantangan bagi perawat onkologi untuk mampu mengatasi keluhan pasien. Fenomena ini memerlukan suatu kajian yang mampu menelaah berbagai intervensi non-farmakologis yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup, pelayanan berpusat pada pasien, dengan menerapkan *evidence based* terbaik (Li et al., 2023).

Sebelumnya sudah banyak dilakukan penelitian sebagai upaya mengatasi gangguan tidur pasien kanker payudara, namun berupa intervensi farmakologi seperti pemberian obat tidur, obat penenang maupun analgesik (Haque et al., 2021). Penelitian lainnya terkait gangguan tidur juga telah dilakukan pada pasien kronis dengan gagal ginjal, tetapi hanya membahas berbagai jenis gangguan tidur yang umum terjadi (Davydov et al., 2023). Sedangkan pada studi literatur ini bertujuan untuk membahas tentang strategi intervensi non-farmakologis untuk gangguan tidur khususnya pada populasi pasien kanker payudara, karena penelusuran literatur terkait masih jarang dilakukan. Sehingga hal ini menjadi urgensi untuk mengetahui efikasi, keamanan dan penerimaan terhadap intervensi yang dianjurkan. Manfaat penelitian ini adalah menjadi acuan bagi perawat onkologi untuk melakukan asuhan keperawatan secara mandiri dengan mengimplementasikan intervensi non-farmakologis.

METODE PENELITIAN

Tinjauan sistematis ini menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic-Reviews and Meta-Analyses*). Database yang digunakan dalam penelusuran literatur adalah lima database terpercaya yaitu ScienceDirect, Sage Journals, Scopus, PubMed, dan Oxford Journal.



Gambar 1.
Diagram PRISMA

Penulis melakukan pencarian literatur pada lima database dengan menggunakan bahasa Inggris dan artikel tersebut terbit antara tahun 2013 hingga 2023. Dalam penelusuran literatur digunakan beberapa kata kunci dan sinonim berbagai padanan kata, yaitu “*breast cancer*” OR “*breast neoplasm*” AND “*non-pharmacological therapy*” OR “*non-pharmacological intervention*” AND “*Cancer-Related Sleep Disorder*” OR “*sleep disorder*” OR “*sleep disturbance*” OR “*insomnia*” OR “*sleep quality*” OR “*sleep disruption*”.

Penulis melakukan penelusuran literatur semua judul terkait untuk kelayakan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel ditinjau jika memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: populasinya adalah wanita dengan kanker payudara, usia >18 tahun, artikel yang memiliki *full text*, diterbitkan dalam bahasa Inggris antara tahun 2013-2023, pencarian di database dengan journal article, serta membahas mengenai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker payudara. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu studi kualitatif, penelitian dengan populasi sampel pediatrik, artikel yang bukan penelitian seperti reviews, *book chapter*, *conference abstract*, dll.

Setelah penulis menyaring artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dilakukan penilaian artikel dengan melakukan *critical review* menggunakan ceklis dari JBI *Critical Appraisal Checklist for RCT* and JBI *Critical Appraisal Checklist for Cross Sectional* (Moola et al., 2020). Setiap proses pelaksanaan penilaian kritis yang dilakukan, dibahas oleh dua peninjau. Jika dalam proses tersebut mengalami perbedaan pendapat, maka peninjau ketiga dilibatkan untuk memberi ulasan sehingga analisis menjadi semakin kuat.

HASIL PENELITIAN

Studi literatur ini menghasilkan 16 artikel yang membahas intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker payudara. Hasil dan interpretasi dari masing-masing artikel dilampirkan sebagai berikut:

Tabel 1.
Rangkuman Analisis Literatur

No	Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Maccora, J., Garland, S. N., Ftanou, M., Day, D., White, M., Lopez, V. A., Mortimer, D., Diggins, J., Phillips, A. J. K., Wallace, R., Alexander, M., Boyle, F., Stafford, L., Francis, P. A., Bei, B., & Wiley, J. F. (2022). The Sleep, Cancer and Rest (SleepCaRe) Trial: Rationale and design of a randomized, controlled trial of cognitive behavioral and bright light therapy for insomnia and fatigue in women with breast cancer receiving chemotherapy	<i>A Randomized Control Trial</i>	Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas SleepCaRe dalam mengatasi gangguan tidur. Sebanyak 210 pasien kanker payudara dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing menerima intervensi Sleep Hygiene Education (SHE), Cognitive Behavior Therapy for Insomnia (CBT-I), Bright Light Therapy (BLT) dan kombinasi CBT-I+BLT. Hasilnya terlihat gabungan CBT-I+BLT paling efektif mengatasi gangguan tidur, sedangkan SHE kurang efektif diberikan sebagai monoterapi, sehingga disarankan dikombinasikan dengan intervensi lain.
2	Gonzalez-Santos, A., Lopez-Garzon, M., Sanchez-Salado, C., Postigo-Martin, P., Lozano-Lozano, M., Galiano-Castillo, N., Fernandez-Lao, C., Castro-Martín, E., Gallart-Aragon, T., Legeren-alvarez, M., Gil-Gutierrez, R., & Martín-Martín, L., (2022). A Telehealth-Based Cognitive-Adaptive Training (e-OTCAT) to Prevent Cancer and Chemotherapy-Related Cognitive Impairment in Women with Breast Cancer: Protocol for a Randomized Controlled Trial	<i>A Randomized Control Trial</i>	Penelitian ini bertujuan untuk pemanfaatan kemajuan teknologi melalui A Telehealth-Based Cognitive-Adaptive Training (e-OTCAT) dalam mengatasi gangguan tidur pasien kanker payudara. Sebanyak 98 pasien dibagi menjadi kelompok intervensi yang mendapat e-OTCAT dan kelompok kontrol mendapat buku edukasi serta perawatan biasa. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok e-OTCAT terjadi penurunan gangguan tidur, menggunakan instrumen The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dengan $p < 0.05$, pada 95% CI.
3	Wang, T., Tan, J. Y., Liu, X. L., Zheng, S. L., Zhao, I., Eliseeva, S., Polotan, M. J., Cheng, H. L., & Huang, H. Q., (2022). Implementing an evidence-based somatic acupressure intervention in breast cancer survivors with the symptom cluster of fatigue, sleep disturbance and depression	<i>A phase II randomised controlled trial</i>	Partisipan berjumlah 51 pasien kanker payudara stadium I-IIIa tanpa metastase, dibagi menjadi 3 kelompok, yang masing-masing menjalani intervensi Somatic Akupresur (SA), SA plasebo dan perawatan biasa. SA dilakukan oleh tenaga terlatih dan berkualifikasi. Hasil menunjukkan bahwa SA paling efektif menurunkan gangguan tidur, depresi dan kelelahan.
4	Yao, L., Wai, S., Kwok, H., Tan, J. B., Wang, T., Liu, X., Bressington, D., Chen, S., & Huang, (2023). The effect of an evidence-based	<i>A preliminary Randomised Controlled Trial</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Tai Chi mengurangi gangguan tidur pasien kanker payudara. Sebanyak 72 pasien kanker payudara dibagi menjadi

	Tai chi intervention on the fatigue-sleep disturbance-depression symptom cluster in breast cancer patients: A preliminary randomised controlled trial		kelompok Tai Chi dan kelompok kontrol dengan perawatan biasa. Hasil penelitian terlihat kelompok Tai chi menunjukkan penurunan pada gangguan tidur ($p < 0,001$), kelelahan ($p < 0,001$), dan depresi ($p = 0,006$), serta peningkatan kualitas hidup ($p = 0,032$).
5	Amidi, A., Buskbjerg, C. R., Damholdt, M. F., Dahlgaard, J., Thorndike, F. P., Ritterband, L., & Zachariae, R., (2022). Changes in sleep following internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia in women treated for breast cancer: A 3-year follow-up assessment	<i>A Randomized Control Trial</i>	Penelitian bertujuan mengetahui efek jangka panjang CBT-I yang disampaikan melalui internet (iCBT-I). Sebanyak 131 pasien kanker payudara dibagi menjadi kelompok intervensi iCBT-I dan kelompok kontrol perawatan biasa. Hasilnya menunjukkan iCBT-I efektif secara jangka panjang mengatasi keluhan gangguan tidur pada pasien kanker payudara, serta simultan menurunkan kelelahan dan depresi, tanpa pertemuan tatap muka dengan tenaga terlatih.
6	Liu, Q., Wang, C., Wang, Y., Xu, W., Zhan, C., Wu, J., & Hu, R., (2022). Mindfulness-based stress reduction with acupressure for sleep quality in breast cancer patients with insomnia undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial	<i>A four-arm parallel group Randomized Controlled Trial</i>	Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dengan Akupresur serta kombinasi MBSR+Akupresur untuk pasien kanker payudara yang mengalami gangguan tidur. Sebanyak 147 pasien dibagi menjadi 4 kelompok (kelompok MBSR, Akupresur, MBSR+ Akupresur dan kelompok kontrol dengan perawatan biasa). Hasil penelitian menunjukkan kombinasi intervensi MBSR+ Akupresur paling efektif meningkatkan kualitas tidur.
7	He, X., Shek, M., Ng, N., Chow, K., Kwok, W., & So, W., (2023). Effects of a 16-week dance intervention on the symptom cluster of fatigue-sleep disturbance-depression and quality of life among patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy: A randomized controlled trial	<i>A Randomized Control Trial</i>	Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas latihan fisik berupa program tari selama 16 minggu untuk mengurasi gangguan tidur pasien kanker payudara. Sebanyak 176 pasien dibagi menjadi kelompok program tari dan kelompok kontrol perawatan biasa. Hasilnya adalah kelompok program tari menunjukkan penurunan gangguan tidur, kelelahan, dan depresi melalui mekanisme peningkatan sirkulasi oksigenasi ke otak, memodulasi respon peradangan, serta meningkatkan sekresi endorphen.
8	Otte, J. L., Wu, J., Yu, M., Shaw, C., & Carpenter, J. S., (2016). Evaluating the Sleep Hygiene Awareness and Practice Scale in Midlife Women With and Without Breast Cancer	<i>Cross Sectional</i>	Tujuan penelitian adalah mengevaluasi efektivitas pelaksanaan Sleep Hygiene Education (SHE) terhadap gangguan tidur. Sebanyak 88 penyintas kanker payudara dan 106 wanita menopause, diberi SHE. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diakhir terlihat nilai yang signifikan pada peningkatan kualitas tidur pasien kanker payudara ($p < 0.05$).

9	Zhang, J., Med, M., Qin, Z., Med, M., So, T. H., Chen, H., Lam, W. L., Yam, L. Lo, Med, B., Chan, P. Y., Lao, L., & Zhang, Z., (2021). Electro acupuncture Plus Auricular Acupressure for Chemotherapy-Associated Insomnia in Breast Cancer Patients: A Pilot Randomized Controlled Trial	<i>A Pilot Randomized Controlled Trial</i>	Penelitian bertujuan mengetahui efektivitas Elektro Akupunktur (EA), di kombinasikan dengan Akupresur Aurikuler (AA) untuk mengurangi insomnia pada pasien kanker payudara. Sebanyak 30 pasien dibagi menjadi kelompok intervensi EA+AA dan kelompok kontrol yang mendapat perawatan biasa. Hasilnya menunjukkan kombinasi EA+AA menjadi intervensi yang layak dan aman, terdeteksi perbaikan jangka panjang, sampai 2 bulan pasca tindakan, kualitas tidur pasien masih bagus.
10	Bean H.R., Lesley Stafford, Ruth Little, Justine Diggins, Maria Ftanou, Marliese Alexander, Prudence A. Francis, Bei Bei and Joshua F. Wiley (2020). Light-enhanced cognitive behavioural therapy for sleep and fatigue: study protocol for a randomised controlled trial during chemotherapy for breast cancer	<i>RCT two-group, parallel, non-blinded, controlled</i>	Penelitian bertujuan mengetahui efek kombinasi intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Bright Light Therapy (BLT) untuk gangguan tidur. Sebanyak 101 pasien kanker payudara dibagi menjadi kelompok intervensi kombinasi CBT+BLT, dan kelompok kontrol yang diberi perawatan biasa ditambah audio musik relaksasi. Hasilnya yakni kombinasi CBT+BLT efektif mengatasi gangguan tidur pasien kanker payudara dengan nilai penurunan >80% pasca intervensi, pada $\alpha=0.05$ dan mean different 0.70.
11	Palesh, O., Caroline Scheiber, Shelli Kesler, Michelle C. Janelsins, Joseph J. Guido, Charles Heckler, Mallory G. Casess, Jessica Miller, Nick G. Chrysson and Karen M. Mustian, (2018). Feasibility and acceptability of brief behavioral therapy for cancer-related insomnia: effects on insomnia and circadian rhythm during chemotherapy: a phase II randomised multicentre control trial	<i>A phase II randomised multicentre control trial</i>	Tujuan penelitian untuk mengetahui fisibilitas dan kelayakan intervensi brief behavioral therapy for cancer-related insomnia (BBT-CI) pada pasien kanker payudara. Sebanyak 71 pasien dibagi menjadi kelompok BBT-CI dan kelompok kontrol (perawatan biasa). Hasilnya adalah kelompok intervensi memiliki tingkat kepatuhan sebesar 73%, memenuhi tolak ukur fisibilitas dan kelayakan. Skor peserta intervensi BBT-CI meningkat 6.3 point, dibandingkan kelompok kontrol (2.5 point).
12	Savard, J., Ivers, H., Savard, M. H., & Morin, C. M., (2014). Is a Video-Based Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia as Efficacious as a Professionally Administered Treatment in Breast Cancer? Results of a Randomized Controlled Trial	<i>A Randomized Control Trial</i>	Penelitian bertujuan menilai efektivitas jangka pendek penanganan gangguan tidur pasien kanker payudara, dengan CBT-I menggunakan video (vCBT-I), dan membandingkannya dengan CBT-I langsung oleh tenaga profesional (pCBT-I), serta kelompok kontrol (perawatan biasa). Sebanyak 242 pasien kanker payudara dibagi menjadi 3 kelompok. Hasil menunjukkan pCBT-I lebih efektif mengatasi gangguan tidur (71,3%). Namun jika tidak ada tenaga profesional maka vCBT-I (44,3%) menjadi pilihan efektif dibandingkan perawatan biasa.

13	Rissling, M., Liu, L., Youngstedt, S. D., Trofimenko, V., Natarajan, L., Neikrug, A. B., Jeste, N., Parker, B. A., & Ancoli-Israel, S., (2022). Preventing Sleep Disruption With Bright Light Therapy During Chemotherapy for Breast Cancer: A Phase II Randomized Controlled Trial	<i>A Phase II Randomized Controlled Trial</i>	Penelitian ini bertujuan mengetahui manfaat Bright White Light (BWL) dibandingkan dengan Dim Red Light (DRL) untuk mengurangi gangguan tidur pasien kanker payudara. Sebanyak 39 orang dibagi menjadi 23 pasien mendapat BWL dan 16 pasien mendapat DRL. Hasilnya adalah BWL lebih efektif ($p < 0.005$) dengan cara efek cahaya yang terang merangsang fotoreseptor retina mata mengikuti ritme sirkadian, sedangkan kelompok DRL ($p > 0.05$) baru bisa tidur setelah minum obat tidur.
14	Carson, J. W., Carson, K. M., Olsen, M. K., Sanders, L., & Porter, L. S., Durham, (2017). Mindful Yoga for women with metastatic breast cancer: design of a randomized controlled trial	<i>A Randomized Control Trial</i>	Penelitian bertujuan mengetahui efektivitas mindfull yoga dibandingkan dukungan sosial dalam mengatasi gangguan tidur pasien kanker payudara. Sebanyak 60 pasien dibagi menjadi kelompok intervensi mindful yoga dan kelompok kontrol (dukungan sosial). Hasilnya menunjukkan melalui mindfulness penerimaan pasien terhadap kondisinya semakin meningkat, berpengaruh terhadap kualitas tidur, relaksasi dan kualitas hidup
15	Rao, R. M., Vadiraja, H. S., Nagarathna, R., Gopinath, K. S., Patil, S., Diwakar, R. B., Shahsidhara, H. P., Ajaikumar, B. S., & Nagendra, H. R., (2017). Effect of Yoga on Sleep Quality and Neuroendocrine Immune Response in Metastatic Breast Cancer Patients	<i>A Randomized Control Trial</i>	Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas yoga dalam menurunkan gangguan tidur dibandingkan dengan konseling suportif pada pasien kanker payudara. Total partisipan 66 orang dibagi menjadi kelompok intervensi yoga dan kelompok kontrol konseling suportif. Hasilnya Yoga berhasil meningkatkan <i>Natural Killer</i> (NK) yang berfungsi meningkatkan kekebalan pasien, yang pada penelitian ini dinilai dengan tes air liur setelah terapi yoga selama 3 bulan, serta signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien.
16	Zachariae R., Ali Amidi, Malene F. Damholdt, Cecilie D. R. Clausen, Jesper Dahlgaard, Holly Lord, Frances P. Thorndike, Lee M. Ritterband, (2018). Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial	<i>A Randomized Controlled Trial</i>	Tujuan penelitian untuk mengetahui kualitas tidur pasien kanker payudara dengan intervensi <i>Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy</i> (iCBT-I) dibandingkan perawatan biasa. Sebanyak 255 pasien dibagi menjadi dua kelompok. Hasilnya adalah kelompok iCBT-I menunjukkan penurunan keparahan insomnia, kualitas tidur meningkat, dan menurunkan kelelahan.

Dari tabel hasil penelusuran artikel diatas, didapatkan berbagai strategi intervensi non-farmakologis yang bisa dilakukan oleh perawat onkologi secara mandiri untuk mengurangi gangguan tidur pada pasien kanker payudara. Berbagai intervensi non-farmakologi ini terbukti juga secara simultan berhasil mengurangi kelelahan, menurunkan depresi sehingga kualitas hidup pasien meningkat. Keuntungan dari

intervensi non-farmakologis ini adalah tidak membutuhkan biaya besar, berdampak mengoptimalkan pengobatan, serta memberi efek positif untuk aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual.

PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis ini meringkas 16 studi mengenai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pasien kanker payudara. Walaupun upaya penanganan secara farmakologis telah dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur, namun atas berbagai pertimbangan, terapi farmakologi sebaiknya menjadi pendekatan terakhir, seperti efek samping obat tidur tersebut, serta interaksi obat tidur itu dengan obat kemoterapi yang diterima pasien. Adapun intervensi non-farmakologis yang telah dibuktikan sebagai *evidence based practice* yang baik, dipaparkan sebagai berikut:

Cognitive Behavior Therapy for Insomnia (CBT-I), Sleep Hygiene Education (SHE), Bright Light Therapy (BLT)

Intervensi CBT-I mencakup empat domain yaitu strategi perilaku, strategi kognitif, pengalaman spesifik kanker, dan pendidikan tidur. Modalitas terapi ini bertujuan untuk mengatasi insomnia, sekaligus berdampak sekunder mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran bersifat subyektif dan obyektif yakni *Insomnia Severity Index (ISI)*, *Wrist Actigraphy*, *PROMIS CAT Fatigue* (Maccora et al., 2022). CBT-I sangat efektif dikombinasikan dengan SHE yakni suatu edukasi tentang praktik kebersihan tidur, yang berisikan hal-hal yang baik dilakukan sebelum tidur serta yang harus dihindari demi meningkatkan kualitas tidur. Penambahan penggunaan BLT, yakni terapi cahaya menggunakan *Luminette® light glasses* selama 20 menit setiap baru bangun tidur di pagi hari, selama 6 minggu, memberikan efek positif terhadap ritme sirkadian tubuh (Bean et al., 2020). Pengukuran dengan ISI dan *sleep diary* membuktikan bahwa BLT meningkatkan kualitas tidur (Rissling et al., 2022).

Intervensi berbasis internet yaitu A Telehealth-Based Cognitive-Adaptive Training (e-OTCAT) dan Internet Cognitive Behavior Therapy for Insomnia (iCBT-I)

e-OTCAT merupakan sebuah pendekatan tele-health dalam perawatan onkologi dengan metode video-conference yang berisikan program training adaptasi kognitif selama 12 minggu pada pasien kanker payudara. Hasil penelitian didapatkan bahwa intervensi ini sangat signifikan menurunkan gangguan tidur yang dinilai dengan instrumen PSQI untuk mengetahui kualitas tidur, durasi latensi, efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, dan disfungsi siang hari. Intervensi yang menggunakan teknologi berbasis web sangat sesuai dengan perkembangan saat ini, memberi dampak positif, dengan keuntungan fitur lebih menarik, edukasi *real time* sesuai kebutuhan pasien, jika dibandingkan dengan pemberian melalui *handbook* (Gonzales et al., 2022). Intervensi yang memanfaatkan kemajuan teknologi juga digunakan pada program CBT-I melalui internet. iCBT-I terbukti efektif mengatasi insomnia, sekaligus secara simultan mengurangi kelelahan. Berbagai keunggulan intervensi ini adalah tidak membutuhkan tatap muka, mudah diikuti oleh pasien, biaya murah dan sesuai dengan kesediaan waktu pasien. Instrumen penilaian yang digunakan adalah PSQI, ISI dan *Beck Depression Inventory* (Amidi et al., 2022).

Akupresur, Akupunktur

Berbagai terapi akupresur dan akupunktur ditekuni oleh perawat onkologi untuk menambah modalitas intervensi non-farmakologi yang bisa dilakukan dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker payudara. Penerapan Somatik Akupresur (SA), suatu pengobatan tradisional China yang ditujukan pada pasien kanker payudara

stadium I-IIIa tanpa metastase terbukti mengatasi gangguan tidur pasien dan sudah sering digunakan di China (Wang et al., 2022). Intervensi lainnya berupa kombinasi Elektro Akupunktur (EA) dan Aurikula Akupresur (AA) menunjukkan peningkatan kualitas tidur, yang diimplementasikan oleh perawat onkologi yang berkualifikasi, sudah terlatih dan memiliki pengalaman selama 5 tahun melakukannya (Zhang et al., 2021).

Tai Chi, Dance Therapy

Exercise terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang bisa meningkatkan kualitas tidur. Tai Chi dengan mekanisme *exercise* gerakan lambat mampu merangsang pelepasan sitokin proinflamasi. Pelaksanaan Tai Chi selama 8 minggu secara rutin, dilaporkan mampu mengoptimalkan fungsi organ dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker payudara (Yao et al., 2023). Dengan keragaman budaya di China, *dance therapy* juga dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur. Intervensi yang menggabungkan aktivitas fisik populer melalui sebuah tarian, diiringi musik khas, dimana durasi, intensitas dan ritmenya di programkan dengan terstandar, terbukti mampu mengurangi gangguan tidur pasien kanker payudara (He et al., 2023).

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Yoga

MBSR merupakan teknik latihan pernafasan dan meditasi, yang bertujuan memfokuskan pengurangan stress pikiran untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara. Intervensi ini menghasilkan dampak yang baik jika dilakukan 45 menit setiap hari, selama 8 minggu (Liu et al., 2022). Intervensi bisa dikombinasikan dengan Yoga sebagai latihan pengembangan meditasi, disertai latihan pernafasan dan pemusatan pikiran relaksasi, meningkatkan fungsi parasimpatis, yang bertujuan merangsang pelepasan hormon yang memfasilitasi kualitas tidur seperti sitokin maupun endorpin (Selvan et al., 2022).

Sejalan dengan berbagai intervensi non-farmakologi yang tersebut diatas, CBT-I dinyatakan sebagai golden standar terapi untuk mengatasi gangguan tidur berupa insomnia. Tujuannya yaitu mengatasi masalah kognitif serta mempertahankan mekanisme perilaku kesehatan tidur dengan meningkatkan coping individu (Harahap & Waluyo., 2023).

SIMPULAN

Adapun strategi intervensi non-farmakologis yang bisa diimplementasikan untuk mengurangi gangguan tidur pada pasien kanker payudara adalah CBT-I, SHE, BLT, intervensi berbasis internet, Akupresur, Akupunktur, Tai Chi, *Dance Therapy*, MBSR dan Yoga.

SARAN

Sebagai seorang perawat onkologi profesional dituntut menguasai berbagai intervensi non-farmakologi berbasis bukti dan senantiasa meningkatkan *skill*, sehingga berkontribusi optimal dalam asuhan keperawatan pada pasien kanker payudara. Untuk penelitian selanjutnya disarankan memfokuskan penelitian pada berbagai artikel terkait CBT-I yang dinyatakan sebagai golden standar intervensi non-farmakologis dengan populasi pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi menggunakan golongan obat tertentu, yang terbukti paling sering berdampak pada gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Amidi, A., Buskbjerg, C. R., Damholdt, M. F., Dahlgaard, J., Thorndike, F. P., Ritterband, L., & Zachariae, R. (2022). Changes in Sleep Following Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia in Women Treated for

- Breast Cancer: A 3-year Follow-up Assessment. *Sleep Medicine*, 96, 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.04.020>
- Bean, H. R., Stafford, L., Little, R., Diggins, J., Ftanou, M., Alexander, M., Francis, P. A., Bei, B., & Wiley, J. F. (2020). Light-Enhanced Cognitive Behavioural Therapy for Sleep and Fatigue: Study Protocol for a Randomised Controlled Trial During Chemotherapy for Breast Cancer. *Trials*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-4196-4>
- Davydov, G. G., Nashat, H., Ghali, S., Afifi, S., Suryadevara, V., Habab, Y., Hutcheson, A., Panjiyar, B. K., & Nath, T. S. (2023). Common Sleep Disorders in Patients With Chronic Kidney Disease: A Systematic Review on What They Are and How We Should Treat Them. *Cureus*, 15(8), 1–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.44009>
- Gonzalez-Santos, A., Lopez-Garzon, M., Sanchez-Salado, C., Postigo-Martin, P., Lozano-Lozano, M., Galiano-Castillo, N., Fernández-Lao, C., Castro-Martín, E., Gallart-Aragon, T., Legeren-alvarez, M., Gil-Gutierrez, R., & Martín-Martín, L. (2022). A Telehealth-Based Cognitive-Adaptive Training (e-OTCAT) to Prevent Cancer and Chemotherapy-Related Cognitive Impairment in Women with Breast Cancer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127147>
- Harahap N, Waluyo. A., (2023). Cognitive Behavioral Therapy (CBT-I) untuk Insomnia Pada Famili Caregiver Pasien Kanker. *JOTING*, 5(1), 828–837. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5898>
- Haque, R., Chlebowski, R. T., & Chen, L. H. (2021). Sleep Medication Use and Risk of Fractures in Breast Cancer Survivors. *Breast Cancer Research and Treatment*, 190(3), 541–548. <https://doi.org/10.1007/s10549-021-06392-4>
- He, X., Ng, M. S. N., Wang, X., Guo, P., Li, L., Zhao, W., Zhang, M., & So, W. K. W. (2021). Short Report A Dance Program to Manage A Fatigue-Sleep Disturbance-Depression Symptom Cluster among Breast Cancer Patients Receiving Adjuvant Chemotherapy : A Feasibility Study. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 8(3), 337–339. <https://doi.org/10.4103/2347-5625.308677>
- He, X., Shek, M., Ng, N., Chow, K., Kwok, W., & So, W. (2023). Effects of a 16-Week Dance Intervention on The Symptom Cluster of Fatigue-Sleep Disturbance-Depression and Quality of Life Among Patients with Breast Cancer Undergoing Adjuvant Chemotherapy. *International Journal of Nursing Studies*, 133(2022), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104317>
- Hoxtermann, M. D., Buner, K., Haller, H., Kohl, W., Dobos, G., Reinisch, M., Kummel, S., Cramer, H., & Voiss, P. (2021). Efficacy and Safety of Auricular Acupuncture for The Treatment of Insomnia in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial. *Cancers*, 13(16), 1–16. <https://doi.org/10.3390/cancers13164082>
- Liu, Q., Wang, C., Wang, Y., Xu, W., Zhan, C., Wu, J., & Hu, R. (2022). Mindfulness-Based Stress Reduction With Acupressure for Sleep Quality in Breast Cancer Patients with Insomnia Undergoing Chemotherapy: A Randomized Controlled Trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 61, 102219. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102219>
- Li, Z., Wang, Q., Xu, J., Song, Q., Ling, X., Gao, Y., & Lei, J. (2023). Comparative Efficacy and Acceptability of Interventions for Insomnia in Breast Cancer Patients: A Protocol for Systematic Review and Network Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 18(3), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282614>
- Li, M., Wai, S., Kwok, H., Tan, J. B., Bressington, D., Liu, X., Wang, T., & Chen, S. (2023). Somatic Acupressure for The Fatigue-Sleep Disturbance-Depression

- Symptom Cluster in Breast Cancer Survivors : A Phase II Randomized Controlled Trial. *European Journal of Oncology Nursing*, 66, 102380. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2023.102380>
- Maccora, J., Garland, S. N., Ftanou, M., Day, D., White, M., Lopez, V. A., Mortimer, D., Diggins, J., Phillips, A. J. K., Wallace, R., Alexander, M., Boyle, F., Stafford, L., Francis, P. A., Bei, B., & Wiley, J. F. (2022). The Sleep, Cancer and Rest (SleepCaRe) Trial: Rationale and Design of a Randomized Controlled Trial of Cognitive Behavioral and Bright Light Therapy for Insomnia and Fatigue in Women with Breast Cancer Receiving Chemotherapy. *Contemporary Clinical Trials*, 120, 106877. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2022.106877>
- Rissling, M., Liu, L., Youngstedt, S. D., Trofimenko, V., Natarajan, L., Neikrug, A. B., Jeste, N., Parker, B. A., & Ancoli-Israel, S. (2022). Preventing Sleep Disruption with Bright Light Therapy During Chemotherapy for Breast Cancer: A Phase II Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Neuroscience*, 16, 1–11 . <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.815872>
- 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>
- Selvan, P., Hriso, C., Mitchell, J., & Newberg, A. (2022). Systematic Review of Yoga for Symptom Management During Conventional Treatment of Breast Cancer Patients: Yoga in Patients with Breast Cancer. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101581. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101581>
- Yao, L., Wai, S., Kwok, H., Tan, J. B., Wang, T., Liu, X., Bressington, D., Chen, S., & Huang, H. (2023). The Effect of An Evidence-Based Tai Chi Intervention on The Fatigue-Sleep Disturbance-Depression Symptom Cluster in Breast Cancer Patients. *European Journal of Oncology Nursing*, 61, 102202. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102202>
- Wachid, N., Gayatri, D., & Pujasari, H. (2019). Correlation Between Sleep Quality with Diabetes Self-Care Management on Diabetes Mellitus Type 2 Patients. *AIP Conference Proceedings*, 2092(1), 040018 . <https://doi.org/10.1063/1.5096751>
- Wang, T., Tan, J. Y., Liu, X. L., Zheng, S. L., Zhao, I., Eliseeva, S., Polotan, M. J., Cheng, H. L., & Huang, H. Q. (2022). Implementing An Evidence-Based Somatic Acupressure Intervention in Breast Cancer Survivors with The Symptom Cluster of Fatigue, Sleep Disturbance and Depression: Study Protocol of a Phase II Randomised Controlled Trial. *BMJ Open*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054597>
- Widiana, I.K, & Irawan, H. (2020). Clinical and Subtypes of Breast Cancer in Indonesia. *Asian Pacific Journal of Cancer Care*, 5(4), 281–285. <https://doi.org/10.31557/APJCC.2020.5.4.281>
- Zhang, J., Med, M., Qin, Z., Med, M., So, T. H., Chen, H., Lam, W. L., Yam, L. Lo, Med, B., Chan, P. Y., Lao, L., & Zhang, Z. (2021). Electroacupuncture Plus Auricular Acupressure for Chemotherapy-Associated Insomnia in Breast Cancer Patients. *Integrative Cancer Therapy*, 20, 1534 <https://doi.org/10.1177/15347354211019103>