

Penggunaan Terapi Komplementer dalam Meningkatkan *Outcome* Perawatan Pasien dengan Kanker Payudara: *Scoping Review*

Complementary Therapy in Increasing Outcome of the Patient with Breast Cancer Treatment: Scoping Review

Surya Wahyuni^{1*}, Ainur Rahma¹, Slamet Aminanto^{1,2}, Arifin Triyanto³

¹Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Rumah Sakit Umum Daerah Sleman, Yogyakarta, Indonesia

³Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

Submitted: 6 Desember 2022

Revised: 23 Februari 2023

Accepted: 7 Maret 2023

ABSTRACT

Background: Breast cancer long-term treatment can cause side effect. Patients can use complementary treatment therapy which is causing gentler side effects and cutting treatment costs.

Objective: To determine the effectiveness of complementary therapies in breast cancer patients according to scientific literature.

Method: The literature search was conducted in four electronic data sources, namely PubMed, Sage Journal, Scopus, and Cochrane Library. The search used PCC with the keywords "Complementary Therapy" OR "Herbal Therapy" AND "Breast Cancer". Inclusion criteria from the study were namely in English, in the year 2017-2022, a type of randomized controlled trial study, population of people with breast cancer. The selected literatures were analyzed using Arskey & O'Malley Framework and then data extraction were carried out.

Result: The number of eligible's articles to analyze were 6 of articles. Complementary therapy conducted in the articles were combination of Mantra meditation and listening to music, reflexology, mindful yoga, yoga, music therapy, and peppermint oil aromatherapy. The benefits of this therapy included overcoming cognitive disorders, reducing fatigue and anxiety, treating nausea, vomiting, and anorexia due to chemotherapy, increasing physical activity, and saving on treatment costs.

Conclusion: The application of complementary interventions (such as combination of Mantra meditation and listening to music, reflexology, mindful yoga, yoga, music therapy, and peppermint oil aromatherapy) is effective in increasing outcome of the patient with breast cancer treatment.

Keywords: breast cancer care; breast cancer patient; complementary therapy

ABSTRAK

Latar belakang: Efek samping dapat muncul akibat pengobatan jangka panjang kanker payudara. Dalam rangka mengatasinya dapat dilakukan terapi komplementer karena memiliki efek samping yang lebih sedikit dan biaya lebih murah. Terapi komplementer dapat mengurangi berbagai keluhan yang dirasakan oleh pasien kanker, seperti penurunan kemampuan kognitif, mengurangi kelelahan, kecemasan, mual dan muntah.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas terapi komplementer pada pasien kanker payudara dalam literatur ilmiah.

Metode: Pencarian literatur dilakukan di empat sumber data elektronik, yaitu PubMed, Sage Journal, Scopus, dan Cochrane Library. Pencarian tersebut menggunakan PCC dengan kata kunci "Complementary Therapy" OR "Herbal Therapy" AND "Breast Cancer". Kriteria inklusi dalam pencarian literatur, yaitu berbahasa Inggris dan tahun terbit 2017-2022, jenis penelitian *randomized controlled trial*, dengan populasi penderita kanker payudara. Literatur terpilih selanjutnya dianalisis menggunakan Arskey & O'Malley *Framework*, kemudian dilakukan ekstraksi data.

Hasil: Jumlah artikel yang *eligible* untuk dianalisis sebanyak 6 artikel. Terapi komplementer yang digunakan dalam 6 artikel tersebut, yaitu kombinasi meditasi Mantra sambil mendengarkan musik, pijat refleksi, *mindful* yoga, yoga, terapi musik, dan aromaterapi menggunakan minyak daun *mint*. Manfaat yang diterima pasien, di antaranya mengatasi gangguan kognitif, mengatasi kelelahan dan kecemasan, mengobati mual muntah dan anoreksia akibat kemoterapi, meningkatkan aktivitas fisik, dan menghemat biaya perawatan.

Simpulan: Penerapan intervensi komplementer (dalam bentuk kombinasi meditasi Mantra sambil mendengarkan musik, pijat refleksi, *mindful* yoga, yoga, terapi musik, dan aromaterapi menggunakan minyak daun *mint*) pada pasien kanker payudara, terbukti efektif dalam meningkatkan *outcome* perawatan pasien dengan kanker payudara.

Kata kunci: pasien kanker payudara; perawatan kanker payudara; terapi komplementer

PENDAHULUAN

Prevalensi kanker sebagai penyakit yang mengancam jiwa sedang menjadi pembahasan terkini.¹ Kanker payudara adalah kanker yang paling sering terjadi di antara wanita dan berdampak pada 2,1 juta wanita setiap tahun.² Pasien dengan kanker payudara menerima berbagai perawatan termasuk radioterapi, kemoterapi, dan pembedahan. Kemoterapi adalah pengobatan jangka panjang dan berulang yang menyebabkan banyak efek samping, seperti penurunan sistem kekebalan tubuh, penurunan kualitas hidup, dan kerusakan sel normal pada tubuh.³

Efek samping pengobatan jangka panjang dapat mengancam jiwa karena meningkatkan angka kematian dan menyebabkan tekanan psikologis yang parah pada pasien dan keluarga.⁴ Meskipun banyak kemajuan dalam pengobatan kanker payudara, pasien masih menderita gejala fisik dan psikologis dari penyakit ini. Oleh karena itu, upaya untuk meringankan progresivitas dan efek samping dari pengobatan kanker menjadi hal yang sangat penting. Salah satunya dengan pengobatan yang terbukti berisiko rendah terhadap efek samping, seperti pengobatan komplementer dan alternatif.⁵

Penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) pada pasien kanker telah menjadi subjek penelitian sejak tahun 1970-an. Hasil survei dari *National Consumer Survey on The Medication Experience and Pharmacist's Role* (NCSME-PR) pada tahun 2015 menemukan bahwa prevalensi penggunaan obat herbal pada pasien kanker 43% lebih banyak dibandingkan dengan prevalensi penggunaan CAM pada pasien dengan diagnosis penyakit lain, yakni sebanyak 34,6%.⁶ Berdasarkan hasil penelitian terbaru, pengobatan komplementer menyebabkan lebih sedikit efek samping dan dapat memotong biaya perawatan. Pengobatan komplementer juga lebih efektif, tidak invasif, dan lebih mudah diakses dibandingkan dengan perawatan lain, sehingga terdapat peningkatan penggunaan CAM sebagai pilihan pengobatan penyakit kanker.⁷

Banyak pasien kanker menunda atau menolak kemoterapi dan memutuskan menghentikan kemoterapi sama sekali karena takut mengalami mual dan muntah atau efek samping lainnya akibat obat kemoterapi. Terapi komplementer dan alternatif (CAM) dapat menjadi

pilihan pengobatan kanker payudara untuk menghindari efek samping pengobatan. Terdapat beberapa terapi alternatif dan komplementer yang telah terbukti efektif dalam mengatasi mual muntah dan efek samping lain akibat kemoterapi yang dapat menghambat proses pengobatan pasien kanker payudara yang mendapatkan kemoterapi. Intervensi yang sederhana dan tidak memiliki efek samping, namun memberi manfaat besar bagi pasien yang mengalami mual muntah akibat kemoterapi.⁸

Banyak penelitian telah dilakukan terkait penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) sebagai peningkatan perawatan pada pasien kanker payudara. Namun, *literature review* terkait hal ini masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik membuat *literature review* terkait “Penggunaan *Complementary Therapy* untuk Meningkatkan Perawatan Pasien dengan Kanker Payudara.” Tujuan dari *literature review* ini untuk mengetahui penggunaan terapi *Complementary Therapy* apa saja yang dapat meningkatkan perawatan pasien dengan kanker payudara.

METODE PENELITIAN

Tahap pertama penelitian ini adalah merumuskan pertanyaan penelitian. Peneliti mengembangkan pertanyaan penelitian berdasarkan model populasi, konsep, dan konteks (PCC), seperti tampak dalam Tabel 1 dengan penelitian terkait “penggunaan terapi komplementer untuk meningkatkan perawatan pasien kanker payudara”.

Tabel 1. *Population, Concept, and Context (PCC)*

| Populasi (<i>Population</i>) | Konsep (<i>Concept</i>) | Konteks (<i>Context</i>) |
|--------------------------------|----------------------------------|--|
| Pasien kanker payudara | Implementasi terapi komplementer | Peningkatan perawatan pasien kanker payudara |

Tahap berikutnya adalah mengidentifikasi studi yang relevan. *Database* yang digunakan untuk mencari artikel, yaitu PubMed, Sage Journal, Scopus, dan Cochrane Library. Kata kunci yang digunakan dalam tinjauan ini adalah “*Complementary Therapy*” OR “*Herbal Therapy*” AND “*Breast Cancer*”. Kata kunci menggunakan operator Boolean (AND/OR) dan tanda kurung untuk mempersempit pencarian. Kriteria inklusi artikel jika populasi adalah pasien dengan kanker payudara, adanya penggunaan terapi komplementer dalam perawatan, yang berfokus pada peningkatan perawatan pasien. Penelitian ini mencakup *original article* dengan metode penelitian yang dipilih adalah penelitian kuantitatif. Semua artikel yang digunakan, yaitu artikel dalam bahasa Inggris dengan tahun terbit dari tahun 2017 hingga 2022 (5 tahun terakhir). Kriteria eksklusi dari penelitian ini, yaitu artikel yang merupakan studi protokol, *review article*, data yang tidak lengkap, menggunakan bahasa selain bahasa Inggris, dan tidak ada implikasi dalam bidang keperawatan.

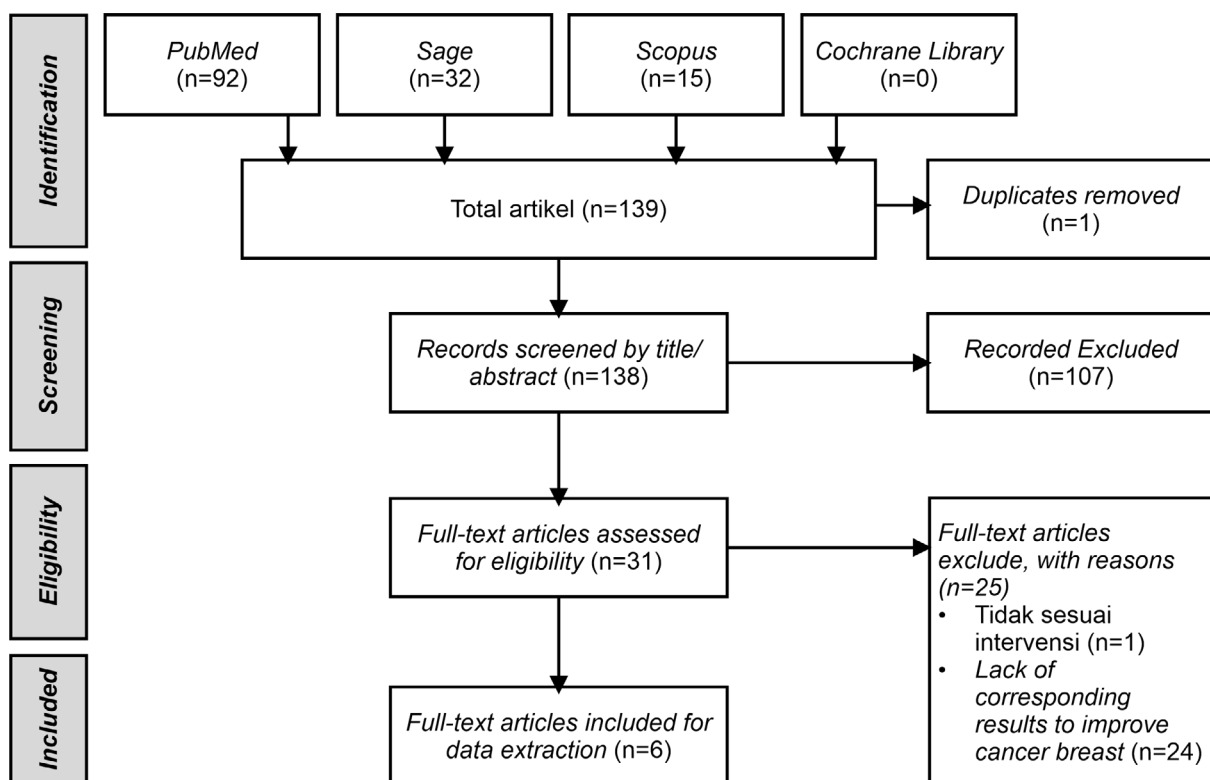
Studi yang memenuhi syarat diekstrak dengan menentukan ruang lingkup yang mencakup Judul, penulis, tahun terbit artikel, jumlah sampel, jenis terapi, prosedur intervensi, dan hasil penelitian, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Strategi pencarian artikel

| Database | Search Strategy | Limitation | Result |
|------------------|---|---|------------|
| PubMed | (Complementary Therapy) OR (Herbal Therapy) AND (Breast Cancer) | Free full text, clinical trial, RCT, 5 years publication | 92 |
| Sage | (Complementary Therapy) OR (Herbal Therapy) AND (Breast Cancer) | Research article, 2017-2022, nursing subject, open access | 32 |
| Scopus | (Complementary Therapy) OR (Herbal Therapy) AND (Breast Cancer) | All open access, 2017-2022, English language, nursing subject area, article document type | 15 |
| Cochrane Library | (Complementary Therapy) OR (Herbal Therapy) AND (Breast Cancer) | English language, 2017-2022, cancer subject, intervention article | - |
| Total | | | 139 |

Seratus tiga puluh sembilan artikel yang diperoleh dari tiga database, kemudian diekspor ke Mendeley App. Penulis secara independen menyaring, menghilangkan duplikasi, melacak, dan memilih studi dari semua artikel. Sebanyak 138 artikel dikompilasi setelah menghilangkan duplikasi menggunakan Mendeley. Setelah proses duplikasi, penulis kemudian melakukan *screening title* dan *abstract*. Terdapat 107 artikel yang dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi dalam pemilihan artikel. Tersisa 31 artikel untuk dilakukan tahap selanjutnya yaitu *screening full text*. Enam artikel yang *eligible* selanjutnya dilakukan ekstraksi dan analisis data.

Studi ini merupakan penelitian *scoping review* menggunakan kerangka Arskey dan O'Malley (2005) dan mengikuti PRISMA ScR atau PRISMA *Flow Diagram* yang dipaparkan pada Gambar 1.



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram

HASIL

Hasil pencarian pada *database* PubMed, Sage, Scopus, dan Cochrane Library ditemukan sebanyak 139 artikel dan artikel yang dipilih setelah proses screening, yaitu sebanyak 6 artikel. Sebanyak 6 artikel tersebut merupakan artikel yang memenuhi kriteria inklusi yang selanjutnya akan dianalisis menggunakan matriks sintesis yang ditampilkan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Ekstraksi data (n=6)

| No. | Judul/ penulis/ tahun | Jumlah responden | Desain penelitian | Jenis terapi | Prosedur intervensi | Hasil penelitian |
|-----|---|------------------|---------------------------------|---|---|---|
| 1. | <i>Sustained Effects of Mantra Meditation Compared to Music Listening on Neurocognitive Outcomes of Breast Cancer Survivors: A Brief Report of A Randomized Control Trial.</i> Henneghan <i>et al.</i> (2021) ⁹ | 31 responden | <i>Randomized control trial</i> | <i>Mantra meditation</i> dan <i>listen to music</i> | Pemberian meditasi merupakan intervensi utama dan mendengarkan musik klasik merupakan intervensi untuk kelompok kontrol. Peserta diinstruksikan untuk bermeditasi atau mendengarkan musik dari daftar putar digital, duduk dengan tenang dan mata tertutup berdurasi 12 menit per hari selama 8 minggu. | Meditasi <i>mantra</i> harian atau mendengarkan musik klasik bermanfaat untuk hasil kognitif dan kualitas hidup penderita kanker payudara dengan gangguan kognitif terkait kanker. |
| 2. | <i>Healthcare Service Utilization and Work- related Productivity in Reflexology Intervention for Advanced Breast Cancer Women.</i> Luo, Wang, Sikorskii, & Wyatt (2019) ¹⁰ | 256 responden | <i>Randomized control trial</i> | Pijat refleksi | Pijat refleksi dilakukan selama 4 minggu dengan durasi 30 menit (15 menit setiap kaki). Terdapat sembilan lokasi di kaki untuk dilakukan pemijatan. Protokol pemijatan terdiri dari tekanan ibu jari pada masing-masing dari sembilan titik. Terapis mengajarkan pasien dan keluarga pada 2 minggu pertama. Kemudian 2 minggu selanjutnya akan dilakukan secara mandiri oleh pasien dan keluarga. | Pasien yang mendapatkan pijat refleksi memiliki kemungkinan lebih kecil melakukan kunjungan ke rumah sakit dan berpotensi menghemat biaya untuk perawatan kesehatan |
| 3. | <i>Feasibility of A Mindful Yoga Program for Women with Metastatic Breast Cancer: Results of A Randomized Pilot Study.</i> Porter <i>et al.</i> (2019) ¹¹ | 63 responden | <i>Randomized pilot study</i> | <i>Mindful yoga</i> | Yoga terdiri dari 8 sesi (120 menit/sesi) yang mencakup postur lembut (40 menit), teknik pernapasan (10 menit), meditasi (25 menit), presentasi tentang penerapan prinsip yoga untuk penanganan yang optimal (20 menit) dan diskusi kelompok (25 menit). Peserta didorong untuk berlatih teknik yoga setiap hari di rumah, melalui panduan video yang telah dibuat. | Intervensi yoga terbukti mampu memperbaiki gejala kelelahan dan kecemasan pada pasien kanker payudara. Setelah dilakukan intervensi, aktivitas fisik menjadi meningkat, contohnya responden dapat berjalan lebih jauh pasca-intervensi. |

Tabel 3. Ekstraksi data (n=6) (lanjutan)

| No. | Judul/ penulis/ tahun | Jumlah responden | Desain penelitian | Jenis terapi | Prosedur intervensi | Hasil penelitian |
|-----|--|------------------|----------------------------------|--|--|---|
| 4. | <i>Serum and Gene Expression Profile of Cytokines Following Combination of Yoga Training and Vitamin D Supplementation in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial.</i> Naderi et al. (2022) ¹² | 30 responden | <i>Randomized control trial</i> | Yoga | Yoga dilakukan 2 kali per minggu selama 12 minggu. Latihan dipilih dari gaya yoga <i>Hatha</i> . Latihan yoga dimulai dengan <i>Pranayama</i> (pengendalian napas), kemudian <i>Asanas</i> (postur fisik), dan diakhiri dengan <i>Dhyana</i> (meditasi). Yoga berlangsung selama 60-90 menit. Di awal, kelas yoga dimulai dengan 60 menit dan bertahap meningkat 15 menit tiap bulan, hingga mencapai 90 menit. | Yoga dapat meningkatkan kebugaran fisik dan psikologis. Jika dikombinasikan dengan vit. D dosis tinggi, akan meningkatkan profil Sitokin yang secara efektif dapat mengelola efek samping yang berkaitan dengan kanker. |
| 5. | <i>Impact of A Music Intervention on Quality of Life in Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Randomized Clinical Trial</i> Lima et al. (2020) ¹³ | 60 responden | <i>Randomized clinical trial</i> | Terapi musik | Terapi musik dilakukan melalui 3 tahap, semua pasien menjalani evaluasi gejala kemoterapi dan melakukan pengukuran kecemasan, depresi, skor QoL, dan skor SIS. Sementara pada grup kontrol hanya dilakukan teknik relaksasi, tanpa terapi musik. Intervensi terapi musik dilakukan selama 30 menit menggunakan MP3 dan sebelumnya dilakukan teknik relaksasi terlebih dahulu, lalu dianjurkan untuk menutup mata dalam keadaan rileks sambil mendengarkan musik yang dipilih peneliti. | Perbaikan QoL, kecemasan, depresi, dan kejadian muntah dikaitkan dengan intervensi musik, yang menunjukkan efek positif dari intervensi musik pada efek samping kemoterapi. |
| 6. | <i>The Effect of Peppermint (Mentha piperita) Extract on The Severity of Nausea, Vomiting and Anorexia in Patients with Breast Cancer Undergoing Chemotherapy: A Randomized Controlled Trial</i> Jafarimanesh et al. (2020) ¹⁴ | 84 responden | <i>Randomized clinical trial</i> | Ekstrak Minyak Peppermint (<i>Mentha piperita</i>) | Sebelum intervensi, diukur dahulu tingkat keparahan mual dan anoreksia, serta frekuensi episode muntah di 2 kelompok menggunakan Skala Analog Visual (VAS) dan tabel frekuensi. Kedua grup diintervensi 12 jam sebelum hingga 48 jam setelah kemoterapi. Lalu kelompok intervensi diberikan 40 <i>drop</i> ekstrak minyak <i>peppermint</i> + 20 cc air mineral setiap 8 jam dan kelompok kontrol diberikan 40 tetes air suling + 20 cc air mineral. Sebagai <i>blinding</i> , minyak <i>peppermint</i> dan air suling ditempatkan dalam botol dan volume yang identik. Pengukuran kembali menggunakan alat yang sama saat 24 dan 48 jam setelah kemoterapi. | Penggunaan peppermint sebagai metode pelengkap pengobatan dapat mengurangi mual, muntah, dan anoreksia pada pasien dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi. |

Dari 6 artikel yang dianalisis, telah ditemukan hasil bahwa penggunaan terapi komplementer sangat bermanfaat untuk meningkatkan perawatan pada pasien kanker payudara dengan mengurangi berbagai keluhan yang dirasakan pasien. Adapun jenis terapi yang digunakan, seperti meditasi, mendengarkan musik, pijat refleksi, yoga, dan pemberian ekstrak minyak *peppermint* dengan manfaat yang dirasakan, yaitu untuk mengatasi gangguan kognitif; mengatasi kelelahan dan kecemasan; mengobati mual muntah dan anoreksia akibat kemoterapi; meningkatkan aktivitas fisik; dan terapi komplementer juga dapat menghemat biaya perawatan ke layanan kesehatan karena frekuensi pasien ke rumah sakit menjadi lebih sedikit atau jarang.^{9,10,11,12,13,14}

Keefektifan terapi komplementer pada beragam stadium kanker payudara ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Stadium kanker payudara terhadap terapi komplementer

| Peneliti | Terapi Komplementer | Stadium Kanker Payudara |
|--|---|---|
| Henneghan, Backer, Philips, & Kesier (2021) ⁹ | <i>Mantra meditation</i> dan <i>listen to music</i> | Stadium 2 dan 3 pasien kanker payudara |
| Luo, Wang, Sikorskii, & Wyatt (2019) ¹⁰ | Pijat refleksi | Stadium 3 dan 4 pasien kanker payudara |
| Porter, et.al (2019) ¹¹ | <i>Mindful</i> yoga | Stadium awal penyakit |
| Naderi, et.al (2022) ¹² | Yoga | Stadium 0, Stadium 1A dan 1B dan stadium 2A kanker payudara |
| Lima et al (2020) ¹³ | Terapi Musik | Stadium 1 dan 2 kanker payudara |
| Jafarimanesh et al. (2020) ¹⁴ | Ekstrak Minyak <i>Peppermint</i> (<i>Mentha piperita</i>) | Pasien kanker payudara yang akan dilakukan kemoterapi |

PEMBAHASAN

Beberapa penelitian yang telah dilakukan *review* menunjukkan bahwa berbagai jenis terapi komplementer yang digunakan berpengaruh sebagai pengobatan pada pasien kanker payudara. Sebuah penelitian terkait pengaruh yoga terhadap pasien dengan kanker payudara didapatkan hasil bahwa intervensi yoga mampu memperbaiki gejala kelelahan dan kecemasan pada pasien kanker payudara serta setelah dilakukan intervensi, aktivitas fisik jadi meningkat, contohnya seperti dapat berjalan lebih jauh pasca intervensi. Yoga juga dapat meningkatkan kebugaran fisik dan psikologis. Bahkan, jika dikombinasikan dengan vitamin D dosis tinggi dapat meningkatkan profil sitokin yang secara efektif dapat mengelola efek samping yang berkaitan dengan kanker.^{11,12} Penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa yoga dapat dijadikan intervensi keperawatan untuk dipelajari dan dilakukan oleh perawat onkologi dalam membantu pasien kemoterapi mengelola gejala *fatigue* (kelelahan) mereka.¹⁵

Yoga berasal dari filosofi Indian kuno yang dapat meningkatkan perhatian dan menenangkan pikiran.¹⁶ Terdapat 3 komponen gerakan yoga, yaitu *Asanas* (pose fisik), *Pranayama* (kontrol pernapasan), dan *Dhyana* (meditasi). Adanya postur yang spesifik pada yoga membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan, kontrol napas bertujuan meningkatkan fokus dan

relaksasi, serta meditasi dapat membantu pikiran menjadi tenang. Yoga menekankan pada kemampuan untuk menerima satu-persatu pengalaman yang sesuai dan menguntungkan bagi pasien dalam penyembuhan dengan waktu yang singkat.¹¹

Penelitian lain telah dilakukan terkait manfaat pijat refleksi untuk pasien kanker payudara, menerangkan bahwa pasien yang mendapatkan pijat refleksi memiliki kemungkinan lebih kecil untuk berobat ke rumah sakit dan berpotensi menghemat biaya perawatan kesehatan karena berkurangnya keluhan-keluhan yang dirasakan oleh penderita kanker.¹⁰ Sebuah penelitian literature review mendapatkan hasil bahwa pijat refleksi mampu mengurangi keluhan nyeri yang dirasakan oleh pasien kanker payudara. Pijat refleksi akan memberikan energi meridian di kaki yang akan mengakibatkan pasien terangsang secara spontan kemudian dialirkan melalui gelombang *Theta* dan meneruskan ke saraf organ yang mengalami gangguan sehingga nyeri dapat berkurang. Penggunaan pijat refleksi juga dapat meningkatkan spiritual pada pasien kanker payudara.¹⁷ Dengan adanya efek positif ini, maka akan meningkatkan kualitas hidup pada penderita kanker payudara.

Terapi lain yang mampu mengatasi keluhan pada pasien kanker payudara adalah terapi mendengarkan musik. Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa meditasi mantra harian atau mendengarkan musik klasik bermanfaat untuk hasil kognitif dan kualitas hidup penderita kanker payudara dengan gangguan kognitif terkait kanker.⁹ Terapi musik adalah sebuah terapi menggunakan musik, bertujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial, bagi individu yang mendengarkan. Musik dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, tekanan darah, frekuensi nadi, dan pernapasan, serta efek positif melalui relaksasi otot dan distraksi pikiran.¹⁸ Penurunan kognitif salah satunya disebabkan kurangnya kualitas tidur, yang berefek pada penurunan kualitas hidup pasien. Tidur *rapid eye movement* (REM) diperlukan untuk menjaga jaringan otak dan pemulihan kognitif.¹⁹ Sebuah penelitian melaporkan hasil temuannya, yaitu pemberian terapi musik berpengaruh positif terhadap pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Sebagian besar pasien yang terlibat dalam layanan tersebut melaporkan terjadinya peningkatan kualitas tidur.²⁰

Penelitian lain menjelaskan terapi yang sama dengan terapi musik, tetapi memberikan hasil yang berbeda, yaitu penelitian menggunakan musik-musik santai, termasuk karya klasik dan tradisional yang mengandung ritmis lambat, konsisten, potongan *instrumental melodies* yang lambat dan musik (*soundtrack*) film terkenal, terbukti dapat menunjukkan manfaat dalam perbaikan *quality of life* (QoL), kecemasan, depresi, dan kejadian muntah pada efek samping kemoterapi. *Playlist* musik klasik yang digunakan seperti (*River Flows in You, Heart, Far Away—Yiruma, Ave Maria, S.558/12 by Franz Schubert/Franz Liszt—Lang Lang, Hello/Lacrimosa—The Piano Guys*) dan *soundtrack* film (*An Angel Falls by Sarah McLachlan—City of Angels, and The Ocean of Memories—Titanic*) dan *playlist* untuk diberikan kepada pasien, telah ditentukan oleh peneliti.¹³ Terdapat kesulitan dalam penggunaan musik karena menafsirkan berbagai fenomena terkait sosial dan budaya yang berbeda-beda, sehingga akan

sulit untuk disederhanakan menjadi parameter pengujian yang terukur dalam kompleksitas pengobatan kanker sehingga untuk meminimal hasil penelitian dengan terapi musik studi saat ini berfokus pada kelompok pasien homogen dengan diagnosis kanker yang sama, memiliki gejala dan efek samping yang sama, menjalani protokol kemoterapi ajuan yang sama.²¹

Berdasarkan penelitian, terapi ekstrak minyak *peppermint* cukup efektif untuk mengurangi mual, muntah, dan anoreksia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Jika dibandingkan dengan perawatan lain menggunakan bahan yang mudah ditemukan, maka terapi ekstrak minyak *peppermint* menjadi terapi yang dapat direkomendasikan untuk mengurangi efek samping kemoterapi. *Mentha piperita* kandungan yang ada dalam *peppermint* adalah ramuan terkenal dalam industri makanan dan farmasi dan sebagian besar digunakan dalam bentuk produk berminyak atau minyak esensial.¹⁴

Hasil penelitian lain yang berhubungan dengan *peppermint*, salah satunya penelitian Haddadi *et al.*⁵ yang menunjukkan bahwa mengisap potongan es yang mengandung ekstrak mint selama kemoterapi, secara signifikan mengurangi tingkat keparahan mual. Eghbali *et al.*²² mengungkapkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial *peppermint* menyebabkan penurunan yang signifikan dalam tingkat keparahan mual selama fase akut kemoterapi pada pasien dengan kanker payudara. Berbeda dengan hasil penelitian Alavi *et al.*,²³ yang menunjukkan bahwa menghirup minyak esensial *peppermint* tidak berpengaruh pada muntah pasca-operasi di pasien yang menjalani operasi perut. Joulaeerad *et al.*²⁴ mengungkapkan bahwa aromaterapi dengan minyak *peppermint* tidak berpengaruh untuk tingkat keparahan muntah pada wanita hamil. Hasil dari studi Alavi *et al.*²³ dan Joulaeerad *et al.*²⁴ tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Jafarimanesh *et al.*¹⁴ yang mendapatkan hasil penggunaan dosis tinggi *peppermint* dapat lebih efektif dalam mengurangi keparahan mual dan muntah pada pasien kanker payudara.¹⁴

SIMPULAN DAN SARAN

Beberapa jenis terapi komplementer dan alternatif seperti yoga, pijat refleksi, meditasi, dan mendengarkan musik dapat digunakan untuk pengobatan pasien dengan kanker payudara. Jenis-jenis terapi tersebut bermanfaat untuk pasien dengan kanker payudara, seperti meningkatkan fungsi kognitif, mengatasi gejala kelelahan dan kecemasan, meningkatkan kualitas hidup penderita dan mengurangi kunjungan ke rumah sakit sehingga menghemat pengeluaran biaya perawatan.

Adanya peningkatan penggunaan terapi alternatif/komplementer di negara-negara maju, bahkan beberapa negara memasukkan terapi komplementer dalam sistem kesehatan nasional mereka. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai pendamping terapi konvensional, meskipun penggunaannya perlu dipastikan risiko dan keamanannya. Hal ini karena terbatasnya riset terapi alternatif/komplementer. Selain itu, hal terpenting bagi petugas kesehatan adalah bahwa orang perlu didukung secara emosional untuk melalui keputusan medis yang besar.

Diperlukan adanya dukungan selama proses pengambilan keputusan, saat ketakutan, dan kecemasan meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dadkhah B, Anisi E, Mozaffari N, Amani F, Pourghasemian M. Effect of Music Therapy with Periorbital Massage on Chemotherapy-induced Nausea and Vomiting in Gastrointestinal Cancer: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Caring Sciences*. 2019; 8(3), 165. DOI: <https://doi.org/10.15171/jcs.2019.024>.
2. Bray F, Ferlay J, Soerjomataram I, Siegel RL, Torre LA, & Jemal A. Global Cancer Statistics 2018: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. 2018; 68(6), 394-424. DOI: <https://doi.org/10.3322/caac.21492>.
3. Irmak Z, Tanriverdi Ö, Ödemiş H, & Uysal DD. Use of Complementary and Alternative Medicine and Quality of Life of Cancer Patients Who Received Chemotherapy in Turkey. *Complementary therapies in medicine*. 2019; 44, 143-150. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.04.008>.
4. Borner T, Liberini CG, Lutz TA, & Riediger T. Brainstem GLP-1 Signalling Contributes to Cancer Anorexia-Cachexia Syndrome in The Rat. *Neuropharmacology*. 2018; 131, 282-290. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2017.12.024>.
5. Haddadi M, Ganjloo J, Hashemifard HR, & Tabarraie Y. The Effect of Sucking Bits of Ice Containing Mint (Mentha) Extract on Nausea and Vomiting Resulted of Chemotherapy in Patients Suffering from Malignant Cancer. *Iranian Quarterly Journal of Breast Disease*. 2017; 9(4), 7-14. DOI: <http://dx.doi.org/10.32598/cmja.9.3.3804>.
6. Keene MR, Heslop IM, Sabesan SS, & Glass BD. Complementary and Alternative Medicine Use in Cancer: A Systematic Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019; 35, 33-47. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.01.004>.
7. Farahani MA, Afsargharehbagh R, Marandi F, Moradi M, Hashemi SM, Moghadam MP, & Balouchi A. Effect of Aromatherapy on Cancer Complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*. 2019; 47, 102169. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.08.003>.
8. Manurung, S., & Irawaty, D. Bebas Mual Muntah Akibat Kemoterapi dengan Terapi Komplementer pada Pasien Kanker Payudara. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 2021, 3(2), 621-628. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2950>.
9. Henneghan AM, Becker H, Phillips C, & Kesler S. Sustained Effects of Mantra Meditation Compared to Music Listening on Neurocognitive Outcomes of Breast Cancer Survivors: A Brief Report of A Randomized Control Trial. *Journal of Psychosomatic Research*. 2021; 150, 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110628>.