

**EFEKTIFITAS TERAPI NON-FARMAKOLOGI PADA GANGGUAN TIDUR
PASIEN KANKER: SYSTEMATIC REVIEW**

¹Dewi Atika Sari*, ²Agung Waluyo, ³Yati Alfianti, ⁴Yossie Susanti Eka Putri

Program Studi Magister Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat,
Indonesia

e-mail: dewiatikasari25@gmail.com

Artikel Diterima : 4 Februari 2025, Direvisi : 16 Maret 2025, Diterbitkan : 24 Maret 2025

ABSTRAK

Latar Belakang: Kanker merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas global, gangguan tidur yang sering terjadi pada pasien kanker baik yang disebabkan oleh penyakit itu sendiri maupun efek samping pengobatannya. Gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup serta prognosis pasien. Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi dampak tersebut adalah intervensi terapi modalitas Non-Farmakologi. **Tujuan:** mengevaluasi efektivitas terapi modalitas non-farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker, melalui analisis sistematik literatur. **Metode:** Tinjauan sistematis dilakukan dengan merumuskan pertanyaan PICO dan mengidentifikasi studi relevan melalui pencarian di beberapa database seperti Wiley, ProQuest, JSTOR, ScienceDirect, Sage Journal dan Google Scholar, Kriteria inklusi dan eksklusi diterapkan sesuai dengan pedoman PRISMA. **Hasil:** Penelusuran melalui tujuh database, ditemukan 2.912.212 artikel. Setelah skrining terdapat 36.351 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah seleksi berdasarkan judul, abstrak, dan teks lengkap, 10 artikel terpilih untuk dianalisis. Hasil menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis, termasuk terapi Thaichi, Breathing Exercise, mindfulness, Aromaterapi, Five Finger, Guide Imagery dan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia pada pasien kanker. **Kesimpulan:** Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi modalitas non-farmakologis dengan manajemen psikologis dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker, terutama dalam mengatasi gangguan tidur. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi kombinasi intervensi yang paling efektif.

Kata Kunci: gangguan tidur, kanker, terapi modalita

ABSTRACT

Background: Cancer is a leading cause of global morbidity and mortality, with sleep disorders frequently occurring in cancer patients. caused by either the disease itself or the side effects of its treatment. Sleep can impact the quality of life and prognosis of patients. One effective approach to reduce this impact is non-pharmacological modality therapy. **Objective:** To evaluate the effectiveness of non-pharmacological modality therapy in treating sleep disorders in cancer patients, through a systematic literature review **Methods** A systematic review was conducted by formulating a PICO question and identifying relevant studies through searching databases such as Wiley, ProQuest, Jstore, ScienceDirect, Sage Journal and Google Scholar. Inclusion and exclusion criteria were applied in accordance with PRISMA guideline **Results:** Based on a search through seven databases, 2912212 articles were obtained. After screening e 36351 articles met the inclusion criteria. After selection based on titles, abstracts, and full texts, 10 articles were chosen for analysis. The results showed that non-pharmacological therapies, including Tai Chi, Breathing Exercises, mindfulness, Aromatherapy, Five Finger, Guided Imagery, and Cognitive Behavioral Therapy (CBT), were effective in improving sleep quality and reducing insomnia symptoms in cancer patients. **Conclusion** A holistic approach combining non-pharmacological modalities with psychological management can enhance the quality of life in cancer patients, particularly in addressing sleep disturbances. Further research is needed to explore the most effective combinations of interventions.

Keywords: cancer, sleep disoreder,theraphy modality.

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas diseluruh dunia. Pada tahun 2020, lebih dari 19 juta kasus baru dan hampir 10 juta kematian akibat kanker dilaporkan secara global (Takahashi et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi kanker terus meningkat, yang berdampak signifikan pada kualitas hidup pasien, salah satunya gangguan tidur yang sering terjadi selama perjalanan penyakit maupun pengobatannya. Gangguan tidur ini dapat muncul akibat berbagai faktor, termasuk efek samping pengobatan, rasa nyeri, serta kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi (Büttner-Teleagă et al., 2021; Strik et al., 2021)

Prevalensi gangguan tidur pada pasien kanker sangat tinggi, dengan angka yang berkisar 30 hingga 75% (Büttner-Teleagă et al., 2021; Strik et al., 2021). Gangguan tidur yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak buruk pada pemulihan pasien, kualitas hidup, serta respons imun mereka (Nurfitriani, 2024; Rades et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa pasien kanker, terutama yang menjalani terapi seperti kemoterapi dan radioterapi, mengalami tingkat gangguan tidur yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Rades et al., 2021). Selain itu, gangguan tidur dapat memperburuk gejala fisik dan emosional, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prognosis penyakit (Rades et al., 2021).

Pada pasien kanker, Gangguan tidur merupakan salah satu dampak signifikan dari kemoterapi. Efek samping fisik seperti mual, muntah, dan kelelahan sering kali memengaruhi kualitas tidur, sementara faktor psikologis seperti kecemasan dan depresi memperburuk masalah tidur tersebut (A'la, 2023; Setyani et al., 2020). Penurunan kualitas tidur ini tidak hanya mempengaruhi kondisi mental pasien, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Diyu, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa pasien kanker

payudara dan serviks yang menjalani kemoterapi sering mengalami insomnia dan gangguan tidur yang signifikan (Christiyanty et al., 2021). Untuk mengatasi dampak negatif dari gangguan tidur dan masalah psikologis pada pasien kanker, pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah keperawatan komplementer, yang menggabungkan terapi nonfarmakologis untuk mendukung terapi medis konvensional dan meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

Pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan pada klien kanker mencakup keperawatan komplementer. Modalitas terapi non-farmakologis berfungsi sebagai tambahan yang bermanfaat untuk terapi farmakologis. Kombinasi metode non-farmakologis seringkali lebih efektif dibandingkan dengan modalitas tunggal (Kaur et al., 2018). Beberapa terapi komplementer yang dapat mengurangi masalah psikologis pada pasien kanker antara lain; terapi musik (Nguyen et al., 2022), *mindfulness* yoga (W. Liu et al., 2022), intervensi spiritual (Nasution et al., 2021), pijat aromaterapi (Crosby et al., 2018), manajemen stress (Marcelina & Yuliningtyas, 2021), *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) (Tisnasari et al., 2022), hipnoterapi (Rachman et al., 2018). Meskipun terapi komplementer bermanfaat penting untuk mengintegrasikan berbagai pendekatan dalam manajemen pasien. Kombinasi terapi non-farmakologis dengan dukungan psikologis dan manajemen gejala dapat mencapai hasil yang lebih optimal, terutama dalam penanganan gangguan tidur selama kemoterapi pada pasien kanker.

Pasien kanker sering mengalami gangguan tidur, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk efek samping dari pengobatan, kondisi fisik, dan aspek psikologis yang terkait dengan diagnosis kanker. Penelitian menunjukkan bahwa

gangguan tidur adalah masalah umum di kalangan pasien kanker, termasuk mereka yang menderita kanker serviks, ovarium, dan endometrium. Sebuah studi menunjukkan bahwa pasien kanker, termasuk yang mengalami kanker ginekologi, memiliki tingkat insomnia yang tinggi, yang dapat disebabkan oleh nyeri, kecemasan, dan depresi yang sering menyertai diagnosis kanker dan perawatannya (F. Liu et al., 2021). Selain itu, efek samping dari terapi kanker, seperti kemoterapi dan radiasi, juga dapat berkontribusi pada gangguan tidur. Misalnya, terapi hormon yang digunakan dalam pengobatan kanker ovarium dapat menyebabkan perubahan hormonal yang berdampak pada pola tidur (Dong et al., 2015). Penelitian menunjukkan bahwa pasien kanker yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dan dapat mengalami peningkatan keparahan gejala kanker (Raouf et al., 2018). Gangguan tidur ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental pasien, yang dapat memperburuk prognosis keseluruhan mereka (Ansary et al., 2021). Intervensi untuk mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker sangat penting. Terapi perilaku kognitif (CBT-I) dan pendekatan non-farmakologis lainnya telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia di antara pasien kanker (Raouf et al., 2018). Dengan demikian, pengembangan program intervensi yang terintegrasi dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi pasien kanker yang mengalami gangguan tidur. Secara keseluruhan, bukti menunjukkan bahwa terapi modalitas non-farmakologis, termasuk CBT-I, latihan fisik, aromatherapy, akupunktur, *breathing exercise*, *Five Finger Teknik*, *Guided Imagery* dan intervensi berbasis pendidikan, dapat secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien kanker. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi kombinasi intervensi yang paling efektif dan untuk memahami

mekanisme yang mendasari perbaikan kualitas tidur dalam konteks ini. Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi nonfarmakologis dengan dukungan psikologis dan manajemen gejala merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kanker ginekologi, terutama dalam mengatasi gangguan tidur yang sering dialami selama kemoterapi.

Penelitian ini menjadi penting karena kurangnya kelompok komunitas yang dapat menjadi wadah bagi pasien kanker, untuk saling berkomunikasi, belajar, dan berbagi pengalaman. Ketiadaan dukungan ini semakin mempersulit situasi mereka, mengingat tingginya tingkat tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak non-farmakologis melalui tinjauan sistematis, guna mengidentifikasi intervensi strategi yang efektif dalam mengurangi tekanan psikologis sekaligus meningkatkan kesejahteraan pasien kanker dari semua usia.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review*, yang dirancang untuk secara sistematis dan transparan mengidentifikasi, mengevaluasi, serta mensintesis hasil penelitian yang relevan. Proses pelaksanaannya mengikuti panduan terkini untuk pelaporan tinjauan sistematis, yaitu PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*).

Prosedur dimulai dengan pencarian literatur yang komprehensif di beberapa basis data, termasuk Wiley, ProQuest, JSTOR, ScienceDirect, Sage Journal dan Google Scholar, menggunakan kata kunci yang relevan untuk mengidentifikasi studi yang berkaitan dengan intervensi non-farmakologis pada pasien kanker. Kriteria inklusi mencakup studi yang melibatkan pasien kanker dari semua usia, termasuk

dan yang melaporkan hasil terkait tekanan psikologis dan kesejahteraan.

Setelah mengidentifikasi studi yang memenuhi kriteria inklusi, langkah selanjutnya adalah menilai kualitas metodologis dari setiap studi menggunakan alat penilaian yang sesuai, seperti *Cochrane Risk of Bias Tool*. Penilaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa hasil yang disintesis berasal dari penelitian yang berkualitas tinggi.

Analisis data dilakukan dengan mensintesis hasil dari studi yang terpilih. Teknik analisis yang digunakan meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik studi dan hasil yang dilaporkan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan pemahaman. Dengan pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan Gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis dalam mengurangi masalah tidur pada pasien kanker.

Kriteria Kelayakan

Kriteria inklusi artikel meliputi penelitian yang melibatkan semua pasien kanker, tanpa memandang usia, yang mengalami gangguan tidur dan melibatkan intervensi terapi modalitas non-farmakologi. Dengan demikian, penelitian ini mencakup pasien dari berbagai kelompok umur, termasuk remaja. Kriteria eksklusi mencakup book chapter dan artikel review, *Conference*, *Abstrack*.

LUARAN

Hasil tinjauan ini dapat dipublikasikan di jurnal bereputasi dan memberikan rekomendasi berbasis bukti tentang efektivitas Efektivitas Terapi Modalitas Non-Farmakologis dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Pasien Kanker. Temuan ini juga dapat digunakan untuk menyediakan bukti bahwa intervensi non-farmakologis dapat meningkatkan kualitas tidur pasien kanker, mengurangi gejala insomnia, dan memperbaiki kualitas hidup,

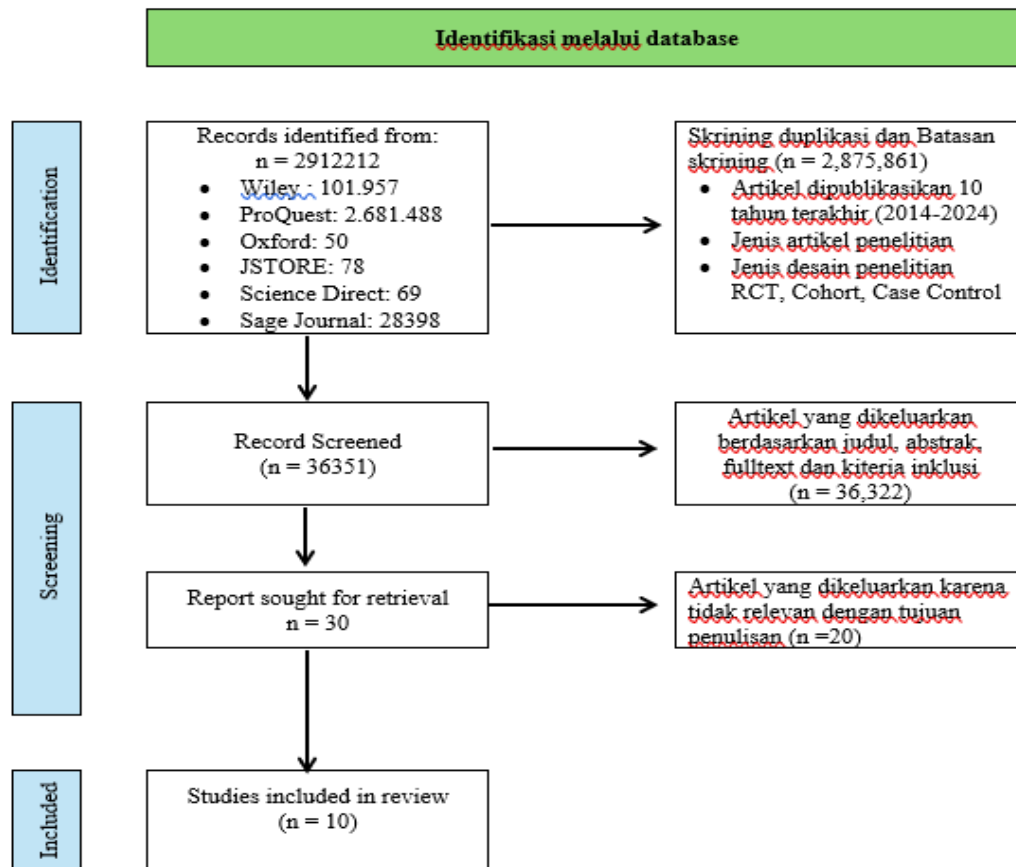
Menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan pasien kanker, yang menggabungkan terapi medis dengan dukungan psikologis dan manajemen gejala.

PENELUSURAN LITERATUR

Penulis mencari literatur pada berbagai basis data artikel ilmiah yaitu Wiley, ProQuest, Jstore, ScienceDirect, Sage Journal sampai November 2024. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah “*Cancer AND Sleep Problem AND Therapy OR Modality* “ Limitasi yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu artikel *full text* berbahasa Inggris.

HASIL

Dari 2.912.212 penelitian yang ditemukan di 6 database, 36.351 penelitian disaring setelah menghapus duplikasi. Sebanyak 30 artikel dikeluarkan karena jumlah sampel di bawah 10, bukan gangguan tidur, bukan intervensi gangguan tidur, dan tidak terkait pasien kanker Akhirnya, 10 artikel full-text direview dan kelayakannya dinilai. Proses seleksi ini diilustrasikan dalam diagram PRISMA, dan karakteristik penelitian disajikan dalam table.



Gambar 1. Diagram Alir Prisma

Tabel 1. Database Literatur

No	Database	Author country of origin, year of published	Article title	Journal Title	Aim	Design	sample	Result (Can be expanded
1	Willey	(Du, 2022)China,	Effects of the Combination of Continuous Nursing Care and Breathing Exercises on Respiratory Function, Self-Efficacy, and Sleep Disorders in Patients with Lung Cancer Discharged from Hospital	Contrast Media & Molecular Imaging	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kombinasi perawatan keperawatan berkelanjutan dan latihan pernapasan terhadap fungsi pernapasan, efikasi diri, dan gangguan tidur pada pasien kanker paru yang telah menjalani operasi	RCT	120 pasien kanker paru yang telah menjalani operasi, dibagi menjadi dua kelompok (60 pasien di kelompok control dengan diajari tariknapas dalam saja dan 60 pasien di kelompok eksperimen dilakukan breathing exercise dengan bimbingan tim meedis).	Waktu tidur kelompok eksperimen lebih lama, dan insiden gangguan tidur serta tingkat penggunaan obat lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol ($P < 0.05$). terapi ini efektif memperbaiki kualitas tidur pada pasien kanker paru post operasi
2	Proquest	(Cheong et al., 2021)China	Aromatherapy with single essential oils can significantly improve the sleep quality of cancer patients: a meta-analysis	BMC	Untuk menyelidiki efek aromaterapi terhadap kualitas tidur pada pasien kanker.	RCT	Total: 933 pasien Kelompok eksperimen 475 pasien nedapat aroma theraphy, lavender inhalasi dan pijat.Kelompok kontrol: 459 pasien placebo dengan minyak kelapa dengan dipijat	Aromaterapi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien kanker (SMD=-0.79, 95% CI [-0.93, -0.66], $p<0.01$).

3	Proquest	(Fox et al., 2022), United State	Optimizing a Behavioral Sleep Intervention for Gynecologic Cancer Survivors: Study Design and Protocol	Frontiers in Neuroscience	untuk mengoptimalkan intervensi tidur perilaku bagi penyintas kanker ginekologi yang mengalami gangguan tidur, dengan menggunakan kerangka Multiphase Optimization Strategy (MOST) untuk mengidentifikasi komponen intervensi yang efektif dan dapat diterima.	RCT	Total 95 sampel, 80 kelompok intervensi yang mendapatkan perlakuan (pembatasan tidur, kontrol stimulus, paparan cahaya terang). 15 kelompok control tidak mendapat intervensi aktif	intervensi tidur perilaku yang efisien untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi beban gejala.
4	Proquest	(Dewi et al., 2018)Indonesia	The Effect of Five-Finger Relaxation Technique to The Sleep Quality of Breast Cancer Patients	Padjadjaran Nursing Journal	Untuk mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara.	Quasy-eksperiment	Total 60 pasien. 30 kelompok Intervensi terapi relaksasi lima jari. 30 kelompok kontrol standar perlakuan RS	Skor PSQI menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien meningkat setelah menjalani terapi relaksasi, dengan perbedaan yang signifikan (p=0.023).
5	Scholar	(Zhao et al., 2020) China	Effects of mindfulness-based psychological care on mood and sleep of leukemia patients in chemotherapy	International Journal of Nursing Sciences	Menjelajahi manfaat perawatan psikologis berbasis mindfulness (MBPC) dan menilai apakah intervensi ini bermanfaat dalam mengurangi insomnia dan gejala emosional pada pasien leukemia yang menjalani kemoterapi.	RCT	78 Pasien. 38 sampel kelompok eksperimen yang menerima mindfulness, 38 sampel kelompok kontrol yang mendapat perawatan konvensional.	perbaikan dalam kualitas tidur dari sebelum ke sesudah intervensi (P < 0.05)
6	Scholar	(Mercier et al., 2018)Kanada	A non-inferiority randomized controlled trial comparing a home-	Sleep Journal	Artikel ini bertujuan untuk menilai efektivitas program latihan aerobik berbasis rumah selama 6 minggu dibandingkan	RCT	Total 41 Pasien, 20 Latihan Aerobik, 21 pasien intervensi latihan aerobik (EX) kurang efektif dibandingkan	

			based aerobic exercise program to a self-administered cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients		dengan terapi perilaku kognitif (CBT-I) yang dilakukan sendiri untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker yang mengalami insomnia.			terapi perilaku kognitif (CBT-I) dalam mengurangi skor Indeks Keparahan Insomnia (ISI) pada akhir pengobatan,
7	Scholar	(Irwin et al., 2017), Amerika Serikat	Tai Chi Chih • Journal of Clinical Oncology Compared With Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Insomnia in Survivors of Breast Cancer: A Randomized, Partially Blinded, Noninferiority Trial	Journal of Clinical Oncology	untuk mengevaluasi apakah Tai Chi Chih (TCC) tidak kalah efektif (noninferior) dibandingkan dengan Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) dalam mengobati insomnia pada penyintas kanker payudara.	RCT	Total 90 Pasien, 45 Pasien CBT-I, 45 Pasien mendapat TCC	Baik CBT-I maupun TCC memberikan perbaikan klinis yang berarti dalam insomnia, dengan TCC terbukti noninferior terhadap CBT-I.
8	Scholar	(Roscoe et al., 2015) Amerika Serikat dan Kanada	Randomized Placebo-Controlled Trial of Cognitive Behavioral Therapy and Armodafinil for Insomnia After Cancer Treatment	Journal of Clinical Oncology	Untuk mengevaluasi efektivitas Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) dan armodafinil dalam mengatasi insomnia pada penyintas kanker, serta membandingkan hasilnya dengan kelompok plasebo.	RCT	Total 96 pasien, 24 pasien menerima CBT-I plus plasebo. , 23 pasien menerima CBT-I plus armodafinil. 25 pasien menerima plasebo saja. 24 pasien menerima armodafinil saja.	Kedua kelompok yang menerima CBT-I (baik dengan plasebo maupun armodafinil) menunjukkan perbaikan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok plasebo. Hasil ini menekankan pentingnya

								CBT-I sebagai intervensi untuk mengatasi insomnia setelah pengobatan kanker.
	Scholar	(Peoples et al., 2017) Amerika dan Kanada	Effects of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia and Armodafinil on Quality of Life in Cancer Survivors: A Randomized Placebo-Controlled Trial	Journal of Cancer Survivorship	Menganalisis efek dari terapi perilaku kognitif untuk insomnia (CBT-I), dengan dan tanpa armodafinil, terhadap kualitas hidup (QOL) pada penyintas kanker.	RCT	Total 95 Pasien, CBT-I + placebo: 24 peserta CBT-I + armodafinil: 23 peserta. Armodafinil: 24 peserta Placebo: 24 peserta	CBT-I adalah pendekatan efektif dan berkelanjutan untuk mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas hidup di kalangan penyintas kanker.
10	Scholar	(Amelia, 2023) Indonesia	Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RSUP Dr. M. Djamil Padang	Jurnal Medika Udayana	Mengetahui pengaruh pemberian guided imagery terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.	Quasy Eksperimen	12 sampel	Hasil menunjukkan bahwa guided imagery dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan tidur pada pasien.

PEMBAHASAN

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah signifikan yang dialami pasien kanker, . Faktor-faktor fisik seperti nyeri, kelelahan, mual, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan depresi berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental pasien tetapi juga kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi berbasis terapi non-farmakologis menjadi pilihan penting dalam pengelolaan gangguan tidur pada pasien kanker. Hasil kritik terhadap 10 artikel menunjukkan bahwa terapi modalitas non-farmakologis seperti Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I), Taichi, Mindfulness, Breathing Exercise, Aromatherapy mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker. Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa terapi modalitas non-farmakologis dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker, terutama selama pengobatan seperti kemoterapi.

Adapun fokus analisis yang mengarah pada tiga Studi yang menjelaskan mengenai intervensi Psikologis dan Relaksasi. Studi – studi ini antara lain Zhao et al. (2020) mengenai *Effects of mindfulness-based psychological care on mood and sleep of leukemia patients in chemotherapy* atau tentang efek perawatan psikologis berbasis mindfulness pada suasana hati dan tidur pasien leukemia yang menjalani kemoterapi, Dewi et al. (2018) yang membahas *The Effect of Five-Finger Relaxation Technique to The Sleep Quality of Breast Cancer Patients* atau tentang pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara dan Amelia (2023) yang meneliti Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RSUP Dr. M. Djamil Padang. Dari ketiga artikel ini, terdapat kesamaan dalam meneliti intervensi psikologis dan teknik relaksasi sebagai metode untuk meningkatkan

kualitas tidur pasien kanker. Artikel Zhao et al. menunjukkan bahwa perawatan berbasis mindfulness dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala emosional pada pasien leukemia. Hal ini sejalan dengan hasil Dewi et al. yang menemukan bahwa teknik relaksasi lima jari signifikan meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker payudara. Sementara itu, artikel Amelia menambahkan dimensi baru dengan menunjukkan bahwa guided imagery juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Meskipun hasilnya positif, penting untuk memperhatikan bahwa ukuran sampel di artikel Amelia relatif kecil, yang mungkin membatasi generalisasi temuan.. Setelah membahas intervensi psikologis dan teknik relaksasi, analisis selanjutnya beralih pada tema intervensi perilaku dan latihan fisik, yang juga berkontribusi dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker melalui pendekatan yang beragam namun saling melengkapi.

Pada tema intervensi Perilaku dan Latihan fisik yang mencakup studi oleh Mercier et al. (2018) mengenai *A non-inferiority randomized controlled trial comparing a home-based aerobic exercise program to a self-administered cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients* dan Irwin et al. (2017) mengenai *Tai Chi Chih Compared With Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Insomnia in Survivors of Breast Cancer*. Dua artikel ini berfokus pada terapi perilaku dan latihan fisik untuk mengatasi insomnia. Artikel Mercier et al. menemukan bahwa program latihan aerobik kurang efektif dibandingkan dengan terapi perilaku kognitif (CBT-I) dalam mengurangi insomnia, yang menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terstruktur untuk mengatasi masalah tidur pada pasien kanker. Sementara itu, artikel Irwin et al. menegaskan bahwa Tai Chi Chih terbukti tidak kalah efektif dibandingkan CBT-I, menawarkan alternatif yang lebih holistik untuk pasien yang mungkin tidak nyaman dengan

pendekatan terapi kognitif. Hasil di kedua artikel menunjukkan bahwa meskipun terapi perilaku kognitif tetap menjadi standar emas, ada potensi untuk pengembangan intervensi berbasis gerakan seperti Tai Chi. Setelah membahas intervensi perilaku dan latihan fisik, analisis dilanjutkan dengan mengeksplorasi intervensi aromaterapi dan perawatan keperawatan, yang menawarkan pendekatan alternatif non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker.

Intervensi Aroma terapi dan Perawatan Keperawatan yang diteliti dalam artikel artikel Cheong et al. (2021) mengenai *Aromatherapy with single essential oils can significantly improve the sleep quality of cancer patients: a meta-analysis* dan Du (2022) tentang *Effects of the Combination of Continuous Nursing Care and Breathing Exercises on Respiratory Function, Self-Efficacy, and Sleep Disorders in Patients with Lung Cancer Discharged from Hospital*, Kedua artikel ini menyelidiki penggunaan perawatan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker. Artikel Cheong et al. memberikan bukti kuat bahwa aromaterapi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur, yang memvalidasi penggunaan terapi alternatif di klinik onkologi. Artikel Du et al. menyoroti pentingnya perawatan keperawatan berkelanjutan dan latihan pernapasan dalam meningkatkan fungsi pernapasan dan kualitas tidur pasien kanker paru. Kombinasi dari kedua pendekatan ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pasien kanker, meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan efektivitas jangka panjangnya.. Setelah membahas efektivitas aromaterapi dan perawatan keperawatan sebagai pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker, pembahasan berikutnya berfokus pada Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I). Pendekatan ini tidak

hanya terbukti efektif dalam mengatasi insomnia, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup penyintas kanker secara menyeluruh.

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) dalam penelitian Roscoe et al. (2015) tentang *Randomized Placebo-Controlled Trial of Cognitive Behavioral Therapy and Armodafinil for Insomnia After Cancer Treatment* dan Peoples et al. (2017) tentang *Effects of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia and Armodafinil on Quality of Life in Cancer Survivors: A Randomized Placebo-Controlled Trial* yang mana Kedua artikel ini mengeksplorasi efektivitas CBT-I dalam mengatasi insomnia pada penyintas kanker. Roscoe et al. menunjukkan bahwa CBT-I menghasilkan perbaikan signifikan dalam insomnia, dan hasil ini berlaku baik untuk kelompok yang menerima plasebo maupun armodafinil. Artikel Peoples et al. lebih lanjut menemukan bahwa CBT-I tidak hanya memperbaiki kualitas tidur tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien kanker secara keseluruhan. Hasil ini menegaskan pentingnya CBT-I sebagai intervensi berkelanjutan yang dapat diterapkan dalam pengelolaan insomnia dan dampak psikologis pasca-perawatan kanker.

Hasil kritik terhadap berbagai artikel mengenai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker menunjukkan beberapa temuan penting dan kekurangan metodologis yang perlu diperhatikan. Pertama, banyak studi yang menunjukkan efektivitas intervensi seperti aromaterapi, terapi perilaku kognitif (CBT-I), mindfulness, dan teknik relaksasi dalam meningkatkan kualitas tidur. Misalnya, penelitian oleh Cheong et al. (2022) memberikan bukti kuat bahwa aromaterapi dapat secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien kanker melalui analisis meta yang sistematis. Demikian juga, studi oleh Roscoe et al. (2014) dan Peoples et al. (2017) menegaskan bahwa CBT-I tidak

hanya memperbaiki kualitas tidur tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien, dengan hasil yang relevan secara klinis. Namun, kritik terhadap metodologi penelitian juga muncul. Beberapa studi, seperti yang dilakukan oleh Fox et al. (2022), menunjukkan kekurangan dalam sistematika pencarian literatur dan penilaian kualitas studi yang dapat mengurangi transparansi dan validitas hasil. Tanpa penilaian kualitas yang memadai, keandalan temuan menjadi diragukan. Selain itu, penelitian yang tidak memiliki kelompok kontrol, seperti yang dilakukan oleh Amelia (2023), juga menimbulkan pertanyaan tentang seberapa besar efek sebenarnya dari intervensi yang diuji. Kekurangan lain yang sering diidentifikasi adalah kurangnya analisis bias publikasi dan pelaporan karakteristik studi yang jelas. Hal ini dapat mempengaruhi interpretasi hasil dan mengurangi kemampuan untuk menyimpulkan generalisasi dari temuan tersebut. Misalnya, meskipun studi oleh Zhang, Yin, dan Zhou (2017) menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, tidak adanya penilaian kualitas untuk studi yang digunakan tetap menjadi catatan penting.

Secara keseluruhan, meskipun banyak intervensi menunjukkan potensi yang menjanjikan dalam meningkatkan kualitas tidur pasien kanker, studi-studi ini juga menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan metodologi yang lebih kuat, termasuk penilaian kualitas yang lebih baik dan analisis yang lebih mendalam terhadap bias publikasi. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, kita dapat lebih memahami efektivitas jangka panjang dari berbagai intervensi dan implikasi klinisnya bagi pasien kanker.

KESIMPULAN

Terapi modalitas non-farmakologis terbukti efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien kanker, terutama yang menjalani kemoterapi. Berdasarkan

tinjauan sistematis, berbagai intervensi seperti terapi musik, *mindfulness* yoga, pijat aromaterapi, dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia. Ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan terapi non-farmakologis dengan dukungan psikologis dan manajemen gejala dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Meskipun terdapat variasi dalam desain dan metodologi studi yang ditinjau, temuan ini mendukung penggunaan intervensi non-farmakologis sebagai pendekatan tambahan dalam pengelolaan gangguan tidur pada populasi ini. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi kombinasi terapi dan untuk mengkonfirmasi temuan ini dalam konteks yang lebih luas. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan modalitas ini dalam perawatan pasien kanker.

KETERBATASAN

Hasil analisis sepuluh jurnal menunjukkan beberapa keterbatasan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, ada variasi dalam desain studi dan jenis pasien yang diteliti, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi. Kedua, banyak studi menggunakan ukuran sampel kecil, yang dapat mempengaruhi keakuratan hasil. Selain itu, penilaian kualitas tidur sering bergantung pada laporan pasien, yang dapat bersifat subjektif. Ini berarti data yang dikumpulkan mungkin tidak selalu akurat. Terakhir, kurangnya standarisasi dalam metode terapi membuat sulit membandingkan efektivitas berbagai jenis intervensi.

REKOMENDASI

Berdasarkan keterbatasan tersebut, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Pertama, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih baik dan ukuran sampel yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih dapat dipercaya.

Kedua, tenaga medis sebaiknya mulai mengintegrasikan terapi non-farmakologis ke dalam perawatan pasien kanker. Pelatihan tambahan untuk tenaga kesehatan mengenai terapi ini juga penting agar mereka dapat menerapkannya secara efektif. Terakhir, penting untuk melibatkan pasien dalam keputusan mengenai terapi yang akan digunakan. Dengan cara ini, pasien merasa lebih terlibat dan berdaya, yang dapat meningkatkan hasil perawatan mereka. Dengan mengikuti rekomendasi ini, kita dapat meningkatkan kualitas perawatan bagi pasien kanker, terutama dalam mengatasi gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, M. Z. (2023). Perbedaan Tingkat Depresi Pasien Kanker Sebelum Dan Sesudah Kemoterapi Pertama. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(2), 145–157. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i2.27472>
- Amelia, W. (2023). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(5), 56. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i05.p09>
- Ansary, J., Giampieri, F., Forbes-Hernández, T. Y., Regolo, L., Quinzi, D., Villar, S. G., Villena, E. G., Pifarré, K. T., Álvarez-Suarez, J. M., Battino, M., & Cianciosi, D. (2021). Nutritional Value and Preventive Role of Nigella Sativa L. And Its Main Component Thymoquinone in Cancer: An Evidenced-Based Review of Preclinical and Clinical Studies. *Molecules*, 26(8), 2108. <https://doi.org/10.3390/molecules26082108>
- Büttner-Teleagă, A., Kim, Y. T., Osel, T., & Richter, K. (2021). Sleep Disorders in Cancer—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11696. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111696>
- Cheong, M. J., Kim, S., Kim, J. S., Lee, H., Lyu, Y.-S., Lee, Y. R., Jeon, B.-H., & Kang, H. W. (2021). A Systematic Literature Review and Meta-Analysis of the Clinical Effects of Aroma Inhalation Therapy on Sleep Problems. *Medicine*, 100(9), e24652. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000024652>
- Christiyanty, C., Sulistyarini, W. D., & Sirait, Y. (2021). Studi Fenomenologi: Kualitas Hidup Perempuan Dengan Kanker Serviks Dalam Aspek Kesehatan Fisik. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 91. <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i1.442>
- Crosby, A. C., Day, J., Stidston, C., McGinley, S., & Powell, R. J. (2018). Aromatherapy Massage for Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing and Women's Health*, 3(1). <https://doi.org/10.29011/2577-1450.100044>
- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2018). The Effect of Five-Finger Relaxation Technique to The Sleep Quality of Breast Cancer Patients. *Padjadjaran Nursing Journal*, 6. <https://doi.org/10.24198/jkp>
- Diyu, I. A. N. P. (2024). Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Dengan Kanker Payudara Dan Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(1), 32–42. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i1.12708>
- Dong, L., Ding, C., & Qiu, L. (2015). Postoperative Hormone Replacement Therapy for Epithelial Ovarian Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Gynecologic Oncology*, 139(2), 355–362. <https://doi.org/10.1016/j.ygyno.2015.07.109>

- Du, J. (2022). Effects of the Combination of Continuous Nursing Care and Breathing Exercises on Respiratory Function, Self-Efficacy, and Sleep Disorders in Patients with Lung Cancer Discharged from Hospital. *Contrast Media and Molecular Imaging*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/3807265>
- Fox, R. S., Gaumond, J., Zee, P. C., Kaiser, K., Tanner, E. J., Ancoli-Israel, S., Siddique, J., Penedo, F. J., Wu, L. M., Reid, K. J., Parthasarathy, S., Badger, T. A., Rini, C., & Ong, J. C. (2022). Optimizing a Behavioral Sleep Intervention for Gynecologic Cancer Survivors: Study Design and Protocol. *Frontiers in Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.818718>
- Irwin, M. R., Olmstead, R., Carrillo, C., Sadeghi, N., Nicassio, P., Ganz, P. A., & Bower, J. E. (2017). *Tai Chi Chih compared with cognitive behavioral therapy for the treatment of insomnia in survivors of breast cancer: a randomized, partially blinded, noninferiority trial*. *Journal of Clinical Oncology*, 35(23), 2656–2665.
- Kaur, M., Agnihotri, M., Das, K., Rai, B., & Ghai, S. (2018). *Effectiveness of an Interventional Package on the Level of Anxiety, Depression, and Fatigue among Patients with Cervical Cancer*. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 5(2), 195–200. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_56_17
- Liu, F., Wu, X., Zhu, H., & Wang, F. (2021). Dysregulated Expression of Circular RNAs Serve as Diagnostic and Prognostic Markers in Ovarian and Cervical Cancer. *Medicine*, 100(39), e27352. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000027352>
- Liu, W., Liu, J., Ma, L., & Chen, J. (2022). *Effect of mindfulness yoga on anxiety and depression in early breast cancer patients received adjuvant chemotherapy: a randomized clinical trial*. *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*, 148(9), 2549–2560. <https://doi.org/10.1007/s00432-022-04167-y>
- Marcelina, L. A., & Yuliningtyas, A. S. (2021). Penerapan Manajemen Stress Sebagai Terapi Komplementer Bagi Penyintas Kanker Di Komunitas Kanker Indonesia. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(3). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13467>
- Mercier, J., Ivers, H., & Savard, J. (2018). *A non-inferiority randomized controlled trial comparing a home-based aerobic exercise program to a self-administered cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients*. *Sleep*, 41(10). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy149>
- Nasution, L. A., Afiyanti, Y., & Kurniawati, W. (2021). The Effectiveness of Spiritual Intervention in Overcoming Anxiety and Depression Problems in Gynecological Cancer Patients. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 99–109. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.990>
- Nguyen, K. T., Xiao, J., Chan, D. N. S., Zhang, M., & Chan, C. W. H. (2022). *Effects of music intervention on anxiety, depression, and quality of life of cancer patients receiving chemotherapy: a systematic review and meta-analysis*. *Supportive Care in Cancer*, 30(7), 5615–5626. <https://doi.org/10.1007/s00520-022-06881-2>
- Nurfitriani, P. (2024). *Self Care for Overcoming Sleep Disorders in Cancer Patients: Literature Review*. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 17(1), 103–109. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i1.1766>
- Peoples, A. R., Garland, S. N., Perlis, M. L., Savard, J., Heckler, C. E., Kamen, C. S., Ryan, J. L., Mustian, K. M., Janelins, M. C., & Peppone, L. J. (2017). *Effects of cognitive behavioral*

- therapy for insomnia and armodafinil on quality of life in cancer survivors: a randomized placebo-controlled trial. *Journal of Cancer Survivorship*, 11, 401–409.
- Rachman, M. E., Kristiyanto, A., & Utomo, T. A. (2018). The Effectiveness of Hypnotherapy on Decreasing Anxiety in Cancer Survivor Undergoing Chemotherapy. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(1), 11–14.
- Rades, D., Narvaez, C. A., Schild, S. E., Tvilsted, S., & Kjær, T. W. (2021). Sleep Disorders Before and During the COVID-19 Pandemic in Patients Assigned to Adjuvant Radiotherapy for Breast Cancer. *In Vivo*, 35(4), 2253–2260.
<https://doi.org/10.21873/invivo.12498>
- Raouf, S., Bertelli, G., Ograbek, A., Field, P., & Tran, I. (2018). Real-World Use of Bevacizumab in Metastatic Colorectal, Metastatic Breast, Advanced Ovarian and Cervical Cancer: A Systematic Literature Review. *Future Oncology*, 15(5), 543–561. <https://doi.org/10.2217/fon-2018-0480>
- Roscoe, J. A., Garland, S. N., Heckler, C. E., Perlis, M. L., Peoples, A. R., Shayne, M., Savard, J., Daniels, N. P., & Morrow, G. R. (2015). Randomized placebo-controlled trial of cognitive behavioral therapy and armodafinil for insomnia after cancer treatment. *Journal of Clinical Oncology*, 33(2), 165–171.
<https://doi.org/10.1200/JCO.2014.57.6769>
- Setyani, F. A. R., P, B. D. B., & Milliani, C. D. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Mendapatkan Kemoterapi. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 170–176.
<https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.44>
- Strik, H., Cassel, W., Teepker, M., Staudinger, T., Riera-Knorrenschild, J., Koehler, U., & Seifart, U. (2021). Why Do Our Cancer Patients Sleep So Badly? Sleep Disorders in Cancer Patients: A Frequent Symptom With Multiple Causes. *Oncology Research and Treatment*, 44(9), 469–475.
<https://doi.org/10.1159/000518108>
- Takahashi, K., Osaka, Y., Ota, Y., Watanabe, T., Iwasaki, K., Tachibana, S., Nagakawa, Y., Katsumata, K., & Tsuchida, A. (2020). Phase II Study of Docetaxel, Cisplatin, and 5-Fluorouracil Chemoradiotherapy for Unresectable Esophageal Cancer. *Anticancer Research*, 40(5), 2827–2832.
<https://doi.org/10.21873/anticancer.14256>
- Tisnasari, I. A. M. A. S., Nuraini, T., & Afiyanti, Y. (2022). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy pada Pasien Kanker. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 177–187.
<https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3429>
- Zhao, Y., Liu, J., Lewis, F. M., Nie, Z., Qiu, H., Han, J., Su, Y., & Yang, S. (2020). Effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Breast Cancer Survivors With Insomnia: A Randomised Controlled Trial. *European Journal of Cancer Care*, 29(5).
<https://doi.org/10.1111/ecc.13259>