LITERATUR REVIEW :INTERVENSI MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN DENGAN KANKER PAYUDARA

Lilis Mamuroh1, Printin Sari2, Dian Trias Oktaviani3, Muhammad Faidzal Muttaqin4, Nursita Dewii5, Razzy Purnama6,Aneu Agustiani7, Siti Nur Asiah8

Email : lilis.mamuroh@unpad.ac.id

ABSTRAK

Secara klinis kualitas hidup penderita kanker payudara menurun sejak didiagnosa menderita kanker payudara dan dapat terus menerus secara periodic setiap tahun.. Terapi paliatif biasa diberikan pada pasien kanker payudara untuk mempertahankan kualitas fisik,psikologis , social, spiritual dengan tujuan untuk meredakan gejala yang muncul sehingga kualitas hidup pasien akan meningkat seoptimal mungkin. Tujuan literature review ini adalah untuk mengetahui intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pasein dengan kanker payudara. Metode penelitian ini yaitu study literatur, dengan pencarian menggunakan *Efidence Based Practice* (*EBP*) dari database seperti Pubmed, *Proquest*, dan *Google Scholar*. Terdapat 7 artikel berdasarkan hasil searching menggunakan tehnik PICO. Instrumennya yaitu *critical appraisal cheklis* dari JBI QARI. Setelah melakukan pencarian artikel, dipilih 7 artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. Intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan kanker payudara dari setiap artikel berbeda diantaranya, (1) perawatan kecantikan (beauty care), (2) dukungan spiritual, (3) terapi virgin coconut oil, (4) life review therapy, (5) Supportive Expressive Group Therapy, (6) yoga, dan (7) Progressive Muscle Relaxation, terdapat hubungan antara tujuh jurnal ini untuk meningkatkan Qualitas hidup seseorang pada penderita kanker payudara.

Kata Kunci : Intervensi, Kualitas Hidup, Kanker Payudara

**ABSTRACT**

Clinically the quality of life of breast cancer sufferers has decreased since being diagnosed with being diagnosed with breast cancer and can continue periodically every year. Palliative therapy is usually given to breast cancer patients to maintain their physical, psychological, social, spiritual qualities with the aim of relieving the symptoms that appear so that the patient’s quality of life will improve as optimally as possible. The purpose of this literature review is to determine which interventions are effective in improving the quality of life of patients with breast cancer. This research methode is a literature study, by searching using *Efidence Based Practice* ( *EBP* ) from database such as *Pubmed, Proquest and Google* *Scholar*. There are seven articles based on the results of searching using the PICO technique. The instrument is the critical appraisal checklist from JBI QARI. After conducting an article search, seven research articles that fit the inclusion criteria were selected. The interventions carried out to improve the quality of life of patients with breast cancer from each article are different, including (1) beauty care (2) spiritual support (3) virgin coconut oil therapy (4) live review therapy (5) Supportive Expression Group Therapy (6) yoga and (7) Progressive Muscle Relaxation, there is a relationship between these seven journals to improve a person’s quality of life in breast cancer suffers.

Keywords : *Intervention, Quality of life, Breast cancer*

Pendahuluan

Kanker payudara dapat menyebabkan banyak masalah. Baik dari penyakit kanker payudara itu sendiri dan dari pengobatan yang diberikan dapat menyebabkan dampak negatif terhadap segi fisik maupun segi emosional atau psikologis (Mursyid, Haris, Endarti, Wiedyaningsih, & Kristina, 2019). Pasien dengan kanker payudara yang memiliki pengalaman pengobatan seperti radioterapi, operasi, kemoterapi, dan terapi hormon dapat menyakibatkan

lemahnya kekuatan fisik, penurunan berat badan dan penurunan secara psikologis yang berkaitan dengan cerminan diri dan masalah seksual. Sehingga hal-hal tersebut dapat berdampak negatif kepada kualitas hidup pasien dengan kanker payudara. Maka dari itu, pengukuran kualitas hidup pasien sangat diperlukan untuk meningkatkan *outcome* kesehatan pasien dan mengevaluasi tatalaksana terapi (Mursyid, Haris, Endarti, Wiedyaningsih, & Kristina, 2019).

Yan et al. 2016 juga menjelaskan dalam artikelnya bahwa kualitas hidup merupakan multidimensi yang mencakup dampak dari diagnosa, pengobatan, dan perkembangan penyakit pada kehidupan sehari-hari dan rehabilitasi individu dengan kanker payudara. Kualitas hidup menjadi tolak ukur atau penentu kualitas manajemen kedokteran onkologi dalam pemberian perawatan. Kualitas hidup merupakan penilaian subjektif dari kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial, yang mencerminkan persepsi pasien mengenai dampak diagnosis dan perawatan kanker payudara setiap harinya.

Menurut Lopez *et* al (2011), pendidikan, usia, pekerjaan, pendapatan, status pernikahan, stadium kanker, dan dukungan keluarga dapat memengaruhi kualitas hidup pada penderita kanker. Penderita kanker payudara membutuhkan terapi dan pengobatan, sedangkan terapi maupun pengobatan untuk kanker payudara itu sendiri akan menimbulkan dampak, baik itu positif maupun negatif. Masalah yang dialami penderita kanker payudara jangka panjang akan mempengaruhi kualitas hidup (Eccleston *et al*. 2015). Secara klinis kualitas hidup penderita kanker payudara menurun sejak didiagnosa menderita kanker payudara dan dapat terus menurun secara periodik setiap lima tahun setelah didiagnosa menderita kanker payudara. Setelah operasi pengangkatan payudara, kualitas hidup penderita kanker payudara dapat menurun dua kali lipat terutama dalam psikologis (DiSipio*et al*, 2010).

Terapi paliatif biasa diberikan pada pasien dengan kanker payudara untuk mempertahankan kualitas fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual pasien dengan tujuan untuk meredakan gejala yang muncul sehingga kualitas hidup pasien akan meningkat seoptimal mungkin. Beberapa terapi yang dilakukan seperti radioterapi paliatif, skrining gizi, pemberian edukasi terkait nutrisi, pemberian terapi farmakologi, rehabilitasi medik, mengoptimalkan kemampuan aktivitas fungsional, dan *follow up* keadaan fisik dan psikologis pasien (Komite Penanggulangan Kanker Nasional, tanpa tahun). Individu yang memiliki kualitas hidup yang baik akan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik, serta dapat menjalankan hidup di dalam masyarakat sesuai perannya masing-masing. Kualitas kehidupan dapat membantu menentukan masalah tertentu yang mungkin muncul pada penderita (Schag & Hinrich dalam Noviarini, 2013).

Upaya yang dapat dilakukan oleh perawat untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan kanker payudara yaitu melakukan intervensi yang tepat sesuai dengan *evidence based* yang ada. Kualitas hidup pasien kanker payudara dapat ditingkatkan dengan berbagai jenis terapi, sebelum memberikan terapi harus dipertimbangkan baik keuntungan dan kerugian yang dapat disebabkan oleh setiap terapi kepada pasien dan keluarga. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, kami tertarik untuk melakukan *literature review* mengenai intervensi mana yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan kanker payudara

**METODE PENELITIAN**

Pencaharian jurnal leteratur review ini menggunakan mesin pencarian *Epidence Based Practice* (*EBP*) pada database *Proquest*, Pubmed, dan *Google Scholar* dengan kata kunci, Intervensi,Kualitas hidup, kanker payudara. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu artikel full teks, sampel artikel wanita, tahun terbit artikel maksimal 5 tahun terakhir (2014 - 2018).

Penyusunan literature review ini menggunakan metode pencarian P (patient), population, problem), I (intervenstion, prognostic, factor, exposure), C (comparison, control)), dan O (outcome) Instrumen yang di gunakan yaitu tools appraisal JBI.

Tabel Analisa Artikel

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | JUDUL PENULIS, TAHUN | TEMPAT  TAHUN | TUJUAN | DESIGN  PENE-  LITIAN | SAMPEL | INSTRUMEN PENELITIAN | HASIL |
| 1. | *Recover your*  *smile:Effects of a beauty care intervention ondepressive symptoms, quality of life, and self‐esteem inpatients with early breast cancer*  Penulis:  Richard *et al*  (2018). | *Breast*  *Center of the Ludwig Maximilian University*  *of Munich*,  *Germany*  Tahun:  2018 | Untuk mengetahui  efek langsung, jangka pendek, dan jangka menengah dari intervensi perawatan kecantikan | *Randomized*  *controlled trial.* | 44 dengan kanker payudara dini. Dibagi  menjadi kelompok intervensi (*immediate intervention*) sebanyak 22 orang dan kelompok kontrol (*waiting list* 4 minggu) sebanyak 22 orang. | 1. *State‐Trait Depression Scales* (STDS): untuk mengukur gejala depresi.  2. *Centre for Epidemiological Studies Depression Scale* (CESD): untuk mengukur gejala depresi secara umum dari beberapa minggu terkahir.  3. *Functional Assessment of Cancer Therapy‐Breast* (FACT‐B): untuk mengukur kualitas hidup pasien.  4. *Body Image Scale (BIS)*: untuk mengukur *body* | Pasien pada kelompok  intervensi dilaporkan gejala depresi lebih sedikit, kualitas hidup lebih tinggi, dan harga diri lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan intervensi dan juga dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tindak lanjut pada 8 minggu menunjukkan stabilitas moderat dari perbaikan ini. Hasil menunjukkan efek jangka pendek dan jangka menengah dari perawatan kecantikan pada hasil psikologis pada pasien dengan kanker payudara dini. |
| 2 | Pengaruh  Dukungan piritual terhadap kualitashidup penderita kankerpayudara pascakemoterapi  Penulis: Yusniarita, Y.  (2016) | Kabupaten  Rejang Lebong (2016 | Untuk  mengetahui pengaruh spiritual terhadap  kualitas hidup penderita kanker payudara pasca kemoterapi di Kabupaten Rejang Lebong | *Quasi*  *experiment* | Populasi 33  sampel 12 responden. | Kualitas hidup  menopause menurut  WHOQOL-BREF | Menunjukan bahwa  adanyaperbedaan yang spesifik terhadapintervensi dukungan spiritualterhadap kualitas hidup penderitakanker payudara yang dimana hasilpre pre intervensi selama 4 minggu(58,3%) memiliki dukungan spiritualtidak baik. Menunjukan bahwahampir seluruh post intervensi  penderita kanker payudara (83.3%)memiliki dukungan yang baik. |
| 3. | Efektifitas *Virgin*  *Coconut Oil*  dalam  Penanganan  *Hand Foot*  *Syndrome* Pada  Pasien Kanker Payudara Yang Mendapatkan Terapi Capecitabine Per Oral Dilihat Dari Kualitas Hidup dan Derajat *Hand Foot Syndrome*  Penulis: Muhammad Reza  Tryas Putra, Yan Wisnu Prajoko, Selamat  Budijitno (2018) | RSUP Dr.  Kariadi, Semarang  Tahun:  2018 | Membuktikan  adanya efektivitas  *virgin coconut oil* dalam  penanganan  *hand foot syndrome* pada pasien kanker payudara yang mendapat kemoterapi capecitabine per oral | Eksperimental  dengan *pretest posttest*  *control group design* | Sampel yang  di ambir 31 sampel di RSUP Dr. Kariadi, Semarang | EORTC QLQ-C30,  EORTC QLQ-BR23 dengan derajat HFS. | Diantara kedua kelompok,  skor hand foot syndrome pada kelompok perlakuan mengalami perbaikan (p=0,011). |
| 4. | Pengaruh *Life*  *Review Therapy* terhadap kualitas hidup pada domain  psikologis pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RS sultan Agung  Semarang  Penulis:  Ismonah, Aziz Oktasari Sihana (2019) | RS sultan  Agung  Semarang  Tahun:  2019 | Untuk  mengukur pengaruh *life review therapy* terhadap  kualitas hidup pada domain psikologis  pasien kanker payudara yang  menjalani  kemoterapi di RS sultan Agung Semarang | Pra  experimental  *design* | 34 responden | Kuesioner kualitas hidup domain psikologi | Pasie kanker payudara yang  menjalani pengobatan (kemoterapi) pasien belum bisa menerima atas penyakitnya, marah dengan kejadian yang ada dan merasa sedih dengan kejadian yang dialami. Namun setelah dibeikan life review therapy terjadi  perubahan respon  piskologis sehingga dapat berpengruh terhadap kualitas pada domain psikologisnya. |
| 5. | Pengaruh  *Supportive Expressive Group Therapy*terhadap Penurunan  Tingkat Stres dan Peningkatan Tingkat Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara yang sedang Menjalani Proses Kemoterapi  Penulis:  Ardhina, A. N., Lilik, S., & Priyatama, A. N. (2015) | RSUD Dr Moewardi Surakarta Tahun 2015 | Untuk mengetahui pengaruh *Supportive Expressive Group Therapy* terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas hidup | Desain  penelitian ini adalah desain eksperimen pretest- posttest  control group design dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol  masing- masing sebanyak 4 orang | Pasien kanker payudara  jumlah 8 responden | Skala stres, EORTC  QLQ-C30 dan skala kualitas hidup EORTC QLQ-BR23. | Berdasarkan hasil  perhitungan uji 2 Sampel Independen Mann-Whitney, pada analisis tingkat stres diperoleh nilai z sebesar -  2,309 dan nilai uji signifikansi (p) sebesar  0,021 (p<0,05). Sedangkan hasil perhitungan uji 2  Sampel Independen Mann- Whitney, pada analisis tingkat kualitas hidup diperoleh nilai z sebesar -  2,309 dan nilai uji signifikansi (p) sebesar  0,021 (p<0,05).  Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Supportive Expressive Group Therapy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan  peningkatan kualitas hidup pasien kanker payudara yang sedang menjalani proses kemoterapi |
| 6. | *Can Yoga Have*  *Any Effect on Shoulder and Arm Pain and Quality of Life in Patients with Breast Cancer? A Randomized, Controlled,*  *Single-Blind*  *Trial*  Penulis: Sibel Eyigor, Ruchan Uslu, Sebnem Apaydin, Ismail Caramat, Hilal Yesil (2018) | Klinik  onkologi  dan rawat jalan di salah satu Universitas di Turki  Tahun:  2018 | untu  memeriksa efek yoga pada nyeri bahu dan lengan, kualitas hidup, depresi, dan kinerja fisik pada pasien dengan kanker payudara | *Randomized,*  *Controlled, Single-Blind trial* | 42 pasien  yang telah menyelesaikan perawatan bedah, radioterapi, dan.atau kemoterafi | *The European*  *Organization and Treatment of Cancer Quality of Life* (EORTC QLQ-30) *questionnaire*. | Pada kelompok intervensi, rata-rata nilai skala fungsional sebelum diberikan intervensi adalah  74.5 dan sesudah intervensi menjadi 82.2, rata-rata nilai skala kesehatan global sebelum diberikan intervensi adalah 59.4 dan sesudah intervensi menjadi  66.2, rata-rata nilai skala gejala sebelum diberikan intervensi adalah 19.4 dan sesudah intervensi menjadi  14.7.  Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata nilai skala fungsional sebelum diberikan intervensi adalah  76.8 dan sesudah intervensi menjadi 74.5, rata-rata nilai skala kesehatan global sebelum diberikan  intervensi adalah 67.9 dan  sesudah intervensi menjadi  59.4, rata-rata nilai skala gejala sebelum diberikan intervensi adalah 24.1 dan sesudah intervensi menjadi  19.4. |
| 7 | Manfaat  *Progressive Muscle Relaxation*  (PMR) sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan *Quality of Life* (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi  Penulis : Anastasia Diah Larasati1, Anggorowati, Andrew Johan (2019) | Pencarian  dilakukan melalui *databased* CINAHL, PubMed, Science Direct, dan Medline  Tahun:  2019 | Untuk melihat  manfaat PMR dalam meningkatkan kualitas hidup wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi. | Metode yang  digunakan dalam penulisan ini adalah studi literature Review. Databased yang digunakan dalam pencarian sumber  adalah CINAHL, PubMed, Science  Direct, dan  Medline | Dalam litrev  ini menggunakan  6 jurnal yang berkaitan dengan kanker payudara. | Analisa literatur  menggunakan PICOT (Population, Intervention, Comparison,  Outcome, dan Time | Pasien setelah melakukan pengobatan kemoterapi akan mengalami penurunan kualitas hidup. kualitas hidup merupakan penilaian individu tentang kesejahteran dirinya sendiri meliputi kesejahteraan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Salah satu upaya untuk menanganinya adalah dengan memberikan terapi progressive muscle relaxation dimana dari beberapa penelitian dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan *Quality Of Life*. |

Pembahasan

1. Beauty Care

Sebagian besar pasien kanker payudara dihadapkan dengan efek samping yang berkaitan dengan penampilan (misalnya, kerontokan pada rambut dan alis atau bulu mata, iritasi kulit, atau terdapat bekas luka) saat menjalani perawatan medis kanker. Perubahan penampilan yang disebabkan oleh pengobatan ini telah dianggap sebagai alasan utama *distress* dan dikaitkan dengan penurunan dalam berbagai hasil psikologis termasuk citra tubuh, kesejahteraan psikososial, dan kualitas hidup. Dalam penelitian *randomized controlled trial* yang dilakukan oleh Richard *et al* (2018) ditemukan bahwa intervensi *beauty care* dapat meningkatkan kualitas hidup klien

Hasil dari penelitian Richard *et al* (2018) tersebut ditemukan bahwa setelah dilakukan intervensi *beauty care* memengaruhi kondisi psikologis responden. Hasil menunjukkan efek jangka pendek dan jangka menengah dari *beauty care* pada hasil psikologis pada pasien dengan kanker payudara dini. Terdapat peningkatan kualitas hidup yang lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain pada kualitas hidup, intervensi ini juga meningkatkan harga diri responden dan mengurangi gejala depresi yang dirasakan oleh responden.

**2. Dukungan Spiritual**

Intervensi dukungan spiritual dapat meningkatkan kualitas hidup pasein dengan kanker payudara. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Yusniarita, Y. (2016) dengan berjudul “Pengaruh dukungan spiritual terhadap kualitas hidup penderita kanker payudara pasca kemoterapi”, Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan yang spesifik Sebagian besar pasien kanker payudara dihadapkan dengan efek samping yang berkaitan dengan penampilan (misalnya, kerontokan pada rambut dan alis atau bulu mata, iritasi kulit, atau terdapat bekas luka) saat menjalani perawatan medis kanker. Perubahan penampilan yang disebabkan oleh pengobatan ini telah dianggap sebagai alasan utama *distress* dan dikaitkan dengan penurunan dalam berbagai hasil psikologis termasuk citra tubuh, kesejahteraan psikososial, dan kualitas hidup. Dalam penelitian *randomized controlled trial* yang dilakukan oleh Richard *et al* (2018) ditemukan bahwa intervensi *beauty care* dapat meningkatkan kualitas hidup klien.

1. **Terapi *Virgin Oil Coconut***

Prosedur intervensi dalam penelitian tersebut yaitu pertama dengan *informed consent*, menjelakan cara pemakaian terapai *Virgin Coconut Oil* [VCO] dua kali sehari sehabis mandi pada area yang terkena pada kelompok perlakuan selama 3 minggu. Pada kelompok control berikan edukasi untuk tetap memakai *urea cream* selama 3 minggu dan kelompok kontrol memakai VCO. Kemudian setelah pemakaian VCO dan urea cream selama 3 minggu, dilakukan evaluasi menggunakan kuesioner EORTC QLQ-C30, EORTC QLQ-BR23 dan dilakukan penilaian akhir terhadap derajat HFS menurut WHO terhadap masing-masing kelompok. Variabel bebas penelitian ini adalah pemberian Virgin Coconut Oil dan urea cream, sedangkan variabel terikatnya adalah derajat HFS dan tingkat kualitas hidup (Putra *et al*, 2018).

Hasil menyatakan terdapat perbaikan kualitas hidup dan skor hand foot syndrome pada kelompok urea cream dan VCO walaupun hasil perbaikan skor pada kelompok VCO tidak bermakna. Kekurangan dalam penelitian ini mengambil kelompok kecil tidak mengambil kelompok besar. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan kedislipinan subjek penelitian dalam pemakaian *Virgin Coconut Oil*.

1. ***Life Review Therapy***

Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas hidup buruk pada domain psikologis sebelum intervensi 19 responden (55.9%) dan setelah intervensi 8 responden (23.5%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa *Life Review Therapy* berpengaruh terhadap kualitas hidup pada domain psikologis dengan p=value 0.0001. Hasil ini sejalan dengan Kushariyadi (2011) yang mengatakan bahwa suatu proses life review therapy dengan Standar Prosedural Operasional

(SOP) yang baik akan mengurangi depresi dan meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan atau kesehatan psikologis, dan kepuasan hidup. Terapi *life review* ini merupakan upaya untuk membantu seseorang untuk mengaktifkan ingatan dalam jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme recall tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang, dengan cara ini, lansia akan lebih mengenal siapa dirinya dan dengan recall tersebut, lansia akan mempertimbangkan untuk dapat mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Intervensi *life review therapy* mampu membantu pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi untuk menilai kehidupan yang telah dilaluinya, sehingga penderita dapat merasakan kepuasaan atas kehidupannya.

1. ***Supportive Expressive Group Therapy***

Penelitian mengenai pengaruh *supportive expressive group therapy* terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan tingkat kualitas hidup pasien kanker payudara yang sedang menjalani proses kemoterapi dilakukan oleh Ardhina, Lilik, & Priyatama (2015).

Kelompok eksperimen diberikan *Supportive Expressive Group Therapy* sebanyak tujuh sesi selama tiga hari dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi, studi kasus, *role play*, simulasi, permainan dan latihan. Instrumen terapi yang digunakan adalah modul terapi, buku kerja, buku evaluasi. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh melalui penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *Supportive Expressive Group Therapy* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani proses kemoterapi.

**6. Yoga**

Penelitian mengenai efektivitas yoga pada kualitas hidup pasien dengan kanker payudara dilakukan oleh Eyigor*et al* (2018). Kelompok intervensi diberikan latihan tambahan yoga dan kelompok kontrol tidak diberikan latihan apapun hanya perawatan umum. Kelompok dengan intervensi dilakukan pelatihan Hatha yoga 2 hari/minggu selama 10 minggu. Setiap kelas yoga dimulai dengan diskusi, meditasi 5 menit, dan melakukan pose shavasana atau pose berbaring restorative, serta diikuti dengan pose-pose lainnya. Sedangkan pada kelompok control dilakukan follow up program perawatan selama 10 minggu.

Hasil penelitian yang didapatkan pada kelompok intervensi, rata-rata nilai skala fungsional sebelum diberikan intervensi adalah 74.5 dan sesudah intervensi menjadi 82.2, rata- rata nilai skala kesehatan global sebelum diberikan intervensi adalah 59.4 dan sesudah intervensi menjadi 66.2, rata-rata nilai skala gejala sebelum diberikan intervensi adalah 19.4 dan sesudah intervensi menjadi 14.7. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata nilai skala fungsional sebelum diberikan intervensi adalah 76.8 dan sesudah intervensi menjadi 74.5, rata-rata nilai skala kesehatan global sebelum diberikan intervensi adalah 67.9 dan sesudah intervensi menjadi

59.4, rata-rata nilai skala gejala sebelum diberikan intervensi adalah 24.1 dan sesudah intervensi menjadi 19.4.

**7. *Progresive Muscle Relaxation***

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), merupakan teknik atau terapi yang layak dan aman yang dapat dilakukan seseorang pada penderita kanker payudara, tehnik PMR ini merupakan suatu latihan dengan cara tehnik relaksasi

yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan ketenganan yang disebabkan oleh penyakit kronis, ketegangan psikologis seperti kecemasan, depresi dan rasa sakit, sehingga dalam tehnik PMR ini dapat meningkatkan kualitas hidup pasien (Bracke FE, 2010).

Tehnik PMR ini merupakan suatu cara tehnik relaksasi dengan mengkombinasikan antara latihan napas dalam dan kegiatan kontraksi relaksasi otot, pada penderita kanker payudara ini sering mengalami penurunan kualitas hidup dan gangguan aktivitas yang disebabkan akibat rasa nyeri sehingga dapat mengakibatkan terjadinya gangguan stres emosional (cemas dan depresi), bahkan dapat terjadi harga diri rendah dengan keadaan kondisi tersebut. Oleh karena itu tehnik PMR ini dapat dijadikan sebuah intervensi dalam pasien kanker payudara ini karena selain dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang juga dapat mengobati fisik atau mengurangi rasa nyeri pada penderita kronis ini (Larasati, A. D., Anggorowati, A., & Johan, A., 2019)

Dengan adanya *literature review* ini diharapkan beberapa intervensi dari hasil beberapa penelitia dalam *literature review* ini, dapat dipraktikkan secara langsung sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ardhina, A. N., Lilik, S., & Priyatama, A. N. (2015). Pengaruh Supportive Expressive Group Therapy terhadap Penurunan Tingkat Stres dan Peningkatan Tingkat Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara yang sedang Menjalani Proses Kemoterapi. *WACANA*, 7(1).

Bracke PE. Progressive Muscle Relaxation. (2010). In: The Corsini Encyclopedia of Psychology.

[Doi:http://doi.wiley.com/10.1002/9780470479216.co](http://doi.wiley.com/10.1002/)rpsy0712

DiSipio *et al*. (2010). Does Quality Of Life Among Breast Cancersurvivors One Year After Diagnosis Differdepending On Urban And Non-Urban Residence? A Comparative Study. *Health and Quality of Life Outcomes* 8(1):3. Doi: [http://dx.doi.org/10.1186/147](http://dx.doi.org/10.1186/)7-7525-8-3

Eccleston, Christopher *et al*. (2015). Psychological interventions for parents of children and adolescents with chronic illness. Doi: https://doi.org/10.1002/14651858.CD009660.pub3

Eyigor, S., Uslu, R., Apaydin, S., Caramat, I., & Yesil, H. (2018). Can Yoga Have Any Effect on Shoulder and Arm Pain and Quality of Life in Patients with Breast Cancer? A Randomized, Controlled, Single-Blind Trial. Elsevier

Fatmadona., U. (2015). oleh NationalComprehensive Cancer Network (NCCN)Pijat Terapetik Sebagai Evidence BasedPractice Pada Pasien Kanker UntukMengurangi Distress. *Ners Jurnal Keperawatan*. 11(1), 79–86.

Hanifah, L. (2019). Hubungan antara pengetahuan kader posyandu tentang kanker payudara dengan SADARI. Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery, 10 (2),

122-131.

Irawan, E., Hayati, S., & Purwaningsih, D. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan

Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2).

Ismonah, I. (2020). Pengaruh Life Review Therapy terhadap kualitas hidup pada domain psikologis pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSI Sultan Agung Semarang.Adi Husada Nursing Journal, 5(2), 32-38.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Situasi Penyakit Kanker di Indonesia. Pusat

Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI[. www.depkes.go.id.](http://www.depkes.go.id)

. (2015). InfoDATIN KankerPayudara. Jakarta: Kemenkes RI.

. (2019). Gejala Kanker Payudara. Jakarta: Kemenkes RI.

Komite Penanggulangan Kanker Nasional. (n.d.). Panduan Penatalaksanaan Kanker Payudara. In

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

Kushariyadi. (2011). Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik. Jakarta: Salemba

Medika.

Larasati, A. D., Anggorowati, A., & Johan, A. (2019). Manfaat Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR), 2(1).

Lopez-class, M. *et al*. (2011). Quality of Life Among Immigrant Latina Breast Cancer Survivors: *Realities of Culture and Enhancing Cancer Care*, 724–733. Doi: [http://doi.org/10.1007](http://doi.org/10.1007/)/s13187-011-0249-4.

Mulyani, S.M & Nuryani. (2013). Kanker Payudara dan PMS pada Kehamilan. Yogyakarta: Nuha

Medika.

Mursyid, A., Haris, R. N. H., Endarti, D., Wiedyaningsih, C., & Kristina, S. A. (2019).

Pengukuran Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara di Kota Denpasar menggunakan

Instrumen EQ-5D-5L. JMPF, 9(3).

Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Ostad SN and Parsa M. (2011). Breast cancer from molecular point of view: pathogenesis and biomakers, breast cancer – focusing tumor microenvironment, stem cells and metastasis, ISBN:978-953-307-766-6, In Tech.

Potter, Perry. (2010). Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3.

Jakarta : EGC

Prabandari, F., & Fajarsari, D. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian kanker payudara di RSU Dadi Keluarga Purwokerto, Bidan Prada: Jurnal Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto, 7 (1).

Putra, M. R. T., Prajoko, Y. W., &Budijitno, S. (2018). Efektivitas Virgin Coconut Oil dalam Penanganan Hand Foot Syndrome Pada Pasien Kanker Payudara yang Mendapat Kemoterapi Capecitabine Per Oral Dilihat dari Skor Kualitas Hidup dan Derajat Hand Foot Syndrome. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(4), 1668-1679

Richard *et al*. (2018). Recover your smile: Effects of a beauty care intervention on depressive symptoms, quality of life, and self esteem in patients with early breast cancer. *Psycho- Oncology*, 28:401-407. Doi: [http://dx.doi.org/10.1002/pon.4957](http://dx.doi.org/10.1002/)

Tsitsis & Lavdaniti. (2014).Quality of Life in Women with Breast Cancer. *International Journal of Caring Sciences*, 7(1), 38–42.

Wahyono, Adi. (2018). Dampak Psikologis Penyitas Kanker Payudara.*Retrieved* May, 16 2020 from https://suryahusadha.com/articles/psychological-impact-of-breast-cancer-survivor.

Wulandari, N., Bahar, H., & Ismail, C. S. (2017). Gambaran kualitas hidup pada penderita kanker payudara di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2017. (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat), 2(6).

Yan, B., Yang, L.-M., Hao, L.-P., Yang, C., Quan, L., Wang, L.-H., … Yuan, J.-M. (2016).

Determinants of Quality of Life for Breast Cancer Patients in Shanghai, China. Plus One. Yusniarita, Y. (2016). Pengaruh dukungan spiritual terhadap kualitas hidup penderita kanker

payudara pasca kemoterapi. *Jurnal media kesehatan*, 9(2), 144-151.