

Yoga Hatha untuk Mengurangi *Fatigue* pada Pasien Kanker Payudara

Msy. Martikasari

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; masayutikaa@gmail.com

Yati Afiyanti

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; yatikris@ui.ac.id (koresponden)

Widyatuti

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; tuti_cw@yahoo.com

ABSTRACT

Fatigue is one of the most common side effects experienced by breast cancer patients and has a significant impact on their quality of life. This review aims to evaluate the effectiveness of yoga in reducing fatigue levels in breast cancer patients. This study was conducted using a systematic review method, through a literature search in several databases including the Cochrane Library, PubMed, Sage, ScienceDirect and Taylor and Francis with the keywords: "yoga" OR "yogic" AND "fatigue" OR "cancer-related fatigue" OR "tiredness" AND "breast cancer" OR "carcinoma mammae". Nine articles that met the inclusion criteria were then analyzed. The results of the study showed that yoga was generally effective in reducing fatigue in breast cancer patients, especially those undergoing chemotherapy and radiation. Yoga intervention showed a significant decrease in fatigue levels after 12 weeks, especially when done regularly for a long enough duration. In addition, several types of yoga such as pranayama and a combination of yoga with aerobic exercise also gave positive results in reducing fatigue. Furthermore, it was concluded that yoga has been proven to be a useful complementary intervention in reducing fatigue in breast cancer patients, especially during treatment. Its effectiveness is more visible in interventions with optimal duration and frequency.

Keywords: breast cancer; fatigue; yoga

ABSTRAK

Fatigue merupakan salah satu efek samping paling umum yang dialami oleh pasien kanker payudara dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Review ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas yoga dalam mengurangi tingkat kelelahan pada pasien kanker payudara. Studi ini dilakukan dengan metode tinjauan sistematis, melalui pencarian literatur di beberapa database antara lain Cochrane Library, PubMed, Sage, ScienceDirect serta Taylor and Francis dengan kata kunci: "yoga" OR "yogic" AND "fatigue" OR "cancer-related fatigue" OR "tiredness" AND "breast cancer" OR "carcinoma mammae". Sembilan artikel yang memenuhi kriteria inklusi selanjutnya dianalisis. Hasil studi menunjukkan bahwa yoga secara umum efektif dalam mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara, khususnya yang menjalani kemoterapi dan radiasi. Intervensi yoga menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat kelelahan setelah minggu ke-12, terutama bila dilakukan secara teratur dengan durasi yang cukup panjang. Selain itu, beberapa jenis yoga seperti pranayama dan kombinasi yoga dengan latihan aerobik juga memberikan hasil positif dalam mengurangi kelelahan. Selanjutnya disimpulkan bahwa yoga terbukti menjadi intervensi komplementer yang bermanfaat dalam menurunkan kelelahan pada pasien kanker payudara, khususnya selama pengobatan. Efektivitasnya lebih terlihat pada intervensi dengan durasi dan frekuensi yang optimal.

Kata kunci: kanker payudara; fatigue; yoga

PENDAHULUAN

Kanker payudara pada wanita merupakan jenis kanker dengan angka kejadian tertinggi yang telah melampaui kanker paru sebagai penyebab utama kejadian kanker secara global,⁽¹⁾ dengan insiden yang terus meningkat selama sepuluh tahun terakhir.⁽²⁾ Meskipun terdapat berbagai metode pengobatan kanker (seperti operasi, terapi radiasi, kemoterapi, imunoterapi, dan terapi terarah) yang telah terbukti secara signifikan meningkatkan kelangsungan hidup pasien, namun sering kali disertai dengan berbagai gejala samping yang merugikan (seperti mual, muntah, kelemahan, anemia, kelelahan, dan alopesia).⁽³⁻⁵⁾

Fatigue adalah salah satu efek samping yang paling sering dilaporkan pada pasien kanker payudara.⁽⁶⁻⁸⁾ Orang dengan kelelahan terkait kanker sering menunjukkan perasaan sangat lelah, lemah, kelelahan, penat, atau terkurus. Hal itu menyulitkan untuk tetap mengikuti pekerjaan, kehidupan sosial, atau rutinitas sehari-hari. Bagi beberapa pasien kanker, kelelahan dapat menyebabkan distress yang lebih besar daripada efek samping seperti rasa sakit, mual, atau muntah.⁽⁹⁾ Review yang dilakukan oleh Fabi *et al.*⁽¹⁰⁾ menunjukkan bahwa sekitar 50% pasien masih mengalami kelelahan, bahkan lima tahun setelah perawatan kanker, dan *survivor* kanker 10 tahun memiliki tingkat kelelahan yang tinggi dibandingkan dengan populasi umum. Kelelahan yang dialami pasien kanker akibat efek samping terapi memiliki tingkat keparahan yang berbeda-beda, sehingga membutuhkan intervensi atau penanganan yang beragam pula untuk mengatasi masalah tersebut.⁽¹¹⁾

Pilihan pengobatan selain pengobatan konvensional, seperti pengobatan komplementer dan alternatif semakin banyak digunakan oleh pasien untuk mengelola gejala-gejala yang timbul akibat kemoterapi.⁽¹²⁻¹⁵⁾ Salah satu terapi komplementer non-invasif yang paling sering digunakan adalah yoga, yang mencakup postur fisik (asanas), latihan pernapasan (pranayamas), meditasi, mantra, dan relaksasi (savasana).⁽¹⁶⁾ Yoga telah menunjukkan hasil menjanjikan dalam meningkatkan kondisi psikososial dan kesejahteraan spiritual pasien kanker, serta memberikan manfaat imunologis pada pasien kanker payudara.^(5,17) Studi terdahulu telah memaparkan efektivitas intervensi yoga terhadap *fatigue* yang dirasakan pasien pada berbagai jenis kanker.⁽¹⁸⁻²¹⁾

Dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien kanker, perawat harus mempertimbangkan seluruh aspek, yaitu aspek biologis, psikologis, sosial, budaya, dan spiritual, tidak hanya berfokus pada satu aspek saja. Pemberian intervensi keperawatan komplementer berupa terapi yoga, dapat membantu menurunkan keluhan

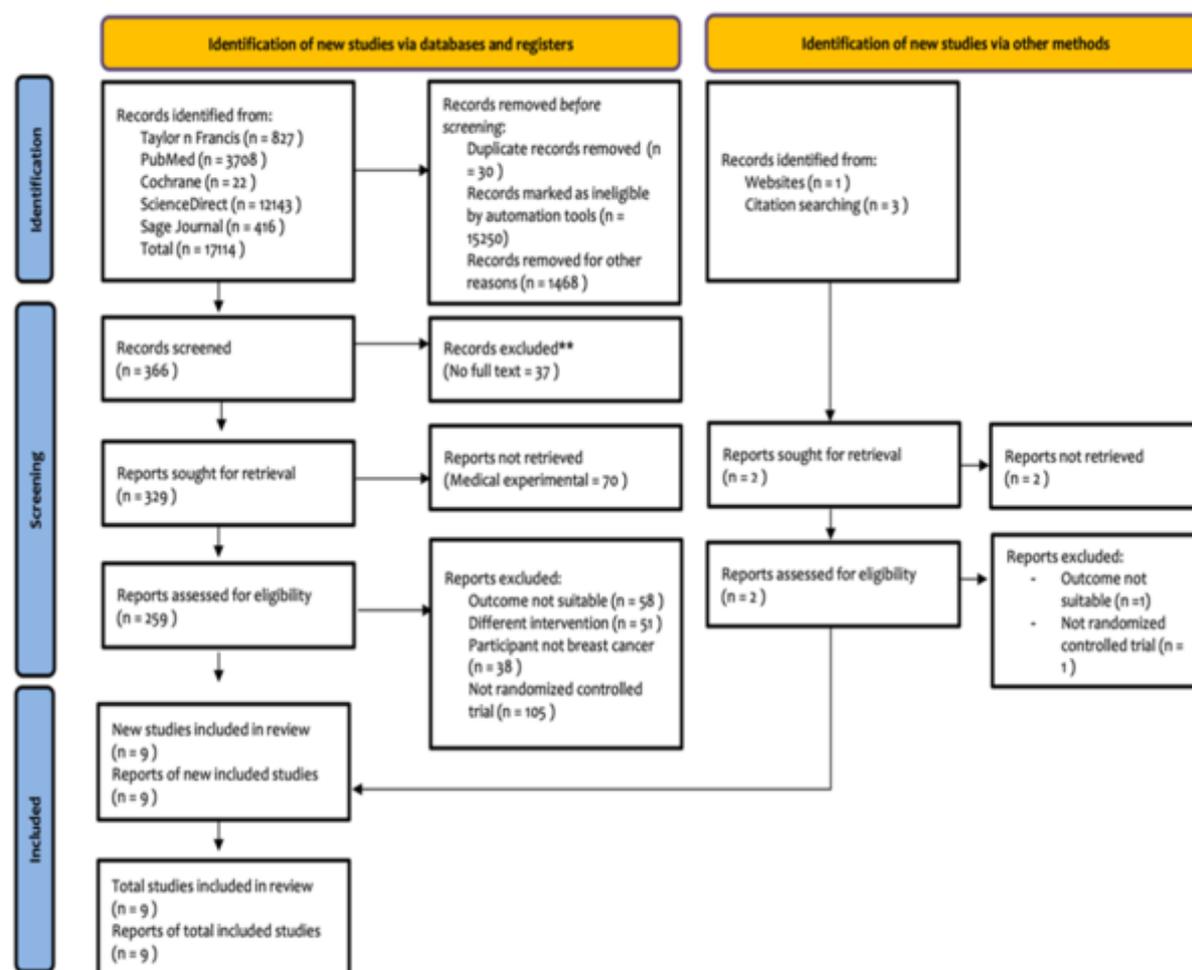
pasien kanker payudara, salah satunya *fatigue*. Dengan adanya hal tersebut diharapkan agar pasien mampu mencapai tingkat kualitas hidup yang baik. Studi sistematis *review* terdahulu telah memuat informasi mengenai efektivitas yoga, yaitu memberikan manfaat dalam meringankan kumpulan gejala kelelahan-nyeri-gangguan tidur pada pasien kanker payudara,⁽²²⁾ dan studi lain juga menyimpulkan bahwa terapi yoga dapat menjadi intervensi yang sangat potensial dalam pengelolaan gejala serta mengurangi *fatigue* pasien kanker payudara.^(23,24) Namun *review* yang berfokus pada sensitivitas skala *fatigue* pada pasien kanker payudara masih harus diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu menelusuri lebih banyak literatur untuk mengetahui efektivitas yoga dalam mempengaruhi level skala *fatigue* yang dirasakan pasien kanker. Tujuan dari *review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas yoga dalam mengurangi *fatigue* pada pasien kanker payudara.

METODE

Review ini menggunakan desain *systematic review* dengan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* (PRISMA). Peneliti menggunakan strategi pencarian artikel atau jurnal melalui database yang relevan dengan topik *review*, seperti Cochrane Library, PubMed, Sage, ScienceDirect, serta Taylor and Francis. Kata kunci yang digunakan meliputi: “*yoga*” OR “*yogic*” AND “*fatigue*” OR “*cancer-related fatigue*” OR “*tiredness*” AND “*breast cancer*” OR “*carcinoma mammae*”.

Artikel yang diambil melalui *online database* harus memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu artikel dengan naskah lengkap yang menjelaskan efektivitas terapi yoga dalam mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara. Artikel yang dipilih ditulis dalam Bahasa Inggris, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *randomized controlled trial*, serta menjadikan terapi yoga sebagai intervensi pada pasien dengan kanker payudara. Artikel dengan format *review* dikecualikan. Peneliti kemudian mengumpulkan semua artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, menganalisisnya dengan menelaah isi dan menyusun ringkasan, untuk selanjutnya menyimpulkan hasil analisis tersebut sebagai pembahasan tentang efektivitas yoga dalam menurunkan kelelahan pada pasien kanker payudara. Selain itu, peneliti juga mencari artikel tambahan secara manual melalui sitasi dari sumber *systematic review* yang relevan (Gambar 1).



Gambar 1. Alur penelusuran artikel

Berdasarkan hasil analisis tujuh *data-base online* didapatkan 17.114 referensi artikel yang berhubungan dengan topik. Terlihat pada bagan 1 yang menampilkan proses seleksi artikel yang akan dimasukkan ke dalam *review* ini. Artikel di pilih dengan membaca kembali untuk kesamaan judul (duplikat), kriteria inklusi, kecocokan spesifik materi terhadap judul *review*, kesesuaian materi pada abstrak. Setelah itu, semua artikel yang ditemukan dilakukan *critical appraisal* menggunakan format *JBIC critical appraisal checklist for Randomized Controlled*

Trials. Penilaian setiap item pada alat pengukuran ini memungkinkan empat pilihan respon, yaitu ya, tidak, tidak jelas, atau tidak dapat diterapkan. Kualitas ringkasan studi dilaporkan sebagai persentase dari semua jawaban 'ya' dibandingkan dengan semua pertanyaan yang relevan, dengan kisaran skor akhir JBI dari 0 hingga 100%. Skor JBI yang lebih tinggi menunjukkan kualitas metodologi yang lebih baik. Meskipun tidak ada pedoman formal, peneliti menganggap studi dengan skor JBI di atas 80% memiliki kekuatan metodologis yang baik. Apabila terjadi ketidaksepakatan antara hasil penilaian penulis, hal tersebut diselesaikan melalui diskusi untuk mencapai konsensus yang difasilitasi oleh *reviewer* kedua (Ya).

HASIL

Terdapat empat studi yang membandingkan yoga dengan pembanding non aktif, dan lima studi membandingkan dengan pembanding aktif terkait fatigue (Tabel 1). Sembilan artikel yang *review* diterbitkan antara tahun 2015 sampai dengan 2024 dan dilakukan di Jerman (2), India (2), Turki (1), Manipal (1), Texas (1), Amerika Serikat dan Cina (1). Studi-studi tersebut mencakup total 1099 wanita yang didiagnosis kanker payudara pada rentang usia 18 tahun sampai dengan 70 tahun. Studi-studi yang diteliti sebagian besar melakukan intervensi pada responden wanita yang sedang dalam masa pengobatan (n=6), dibandingkan dengan responden wanita yang telah menyelesaikan pengobatan kanker payudara (n=3). Rerata frekuensi intervensi pada sembilan studi adalah 9,5 minggu, dengan rentang 3 minggu sampai dengan 15 minggu. Sesi yoga berkisar antara 60 sampai 90 menit. Terdapat tiga studi yang tidak mendeskripsikan secara jelas jenis yoga yang digunakan pada intervensi, selain itu yoga hatha adalah jenis yoga yang digunakan lebih dari 1 studi (n=2), yoga terintegrasi (n=1), yoga tibetan (n=1), yoga pranayama (n=1), dan yoga iyengar (n=1). Kontrol daftar tunggu diberlakukan pada dua studi, enam studi menggunakan pembanding perawatan konvensional (n=6) dan satu di antaranya memiliki kelompok pembanding ketiga berupa peregangan. Selain itu terdapat juga pembanding aktif terdiri dari latihan fisik (n=1), dan latihan aerobik (n=1). Data yang diekstrak dari setiap studi dapat dilihat pada Tabel 1.

Seluruh studi yang dikaji dalam *review* ini menyediakan data mengenai *fatigue* yang dialami oleh pasien kanker payudara. Skala *fatigue* diukur menggunakan berbagai macam instrument pengkajian *fatigue* di antaranya *Brief Fatigue Inventory* (BFI, n=1), *Fatigue Symptom Inventory* (FSI, n= 1), *Cancer Fatigue Scale* (n=2), *Quality of Life Questionnaire Core 30* (QLQ-C30, n=1), *Fatigue Severity Scale* (FSS, n=1), *Piper Fatigue Scale-Cancer Version* (PFS-CV, n=1), *Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Fatigue* (FACIT-F, n=1), *Medical Outcomes Study Short Form Health Survey* (SF-36, n=1). Secara keseluruhan, studi-studi yang dikaji dalam tinjauan ini memiliki skor risiko bias yang tergolong rendah hingga sedang (seperti ditunjukkan pada Tabel 1). Terdapat 7 studi yang memiliki risiko bias rendah. Namun, ada beberapa pengecualian, seperti studi yang dilakukan oleh Prakash *et al.* pada tahun 2020, memiliki risiko bias sedang karena terdapat informasi data yang hilang. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Chaoul *et al.* pada tahun 2018 juga mengandung bias yang disebabkan oleh hilangnya data hasil (*outcome*) *review*.

Tabel 1. Ringkasan hasil *review* untuk masing-masing literatur

Penulis	Intervensi	Responden	Intervensi	Pembanding	Hasil
Liu, <i>et al.</i> ⁽²⁵⁾	Yoga <i>mindfulness</i>	136 (Yoga n=68, kontrol n=68)	Tiga kali seminggu selama 8 minggu	Kelompok kontrol	Pada periode pasca-intervensi, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam gejala kelelahan dan nyeri antara kelompok kontrol, meskipun perubahan signifikan terjadi dalam masing-masing kelompok. Demikian pula, pada 20 minggu pasca-intervensi, perbedaan antar kelompok tetap tidak signifikan, tetapi perubahan signifikan tercatat dalam kelompok.
Prakash, <i>et al.</i> ⁽⁵⁾	Tipe yoga tidak spesifik	100 (Yoga n=48, kontrol n=50)	Dua kali sehari selama periode kemoterapi 15 minggu	Kelompok kontrol	Perbedaan signifikan dalam kelelahan diamati di seluruh siklus: Siklus II (p = 0,001), Siklus III (p = 0,002), Siklus IV (p = 0,001), Siklus V (p = 0,002), dan Siklus VI (p = 0,000).
Vadiraja, <i>et al.</i> ⁽²⁰⁾	Yoga terintegrasi	91 (Yoga n=46, kontrol n=45)	12 minggu (sesi tidak ditentukan)	Kelompok kontrol	Setelah intervensi, yoga secara signifikan mengurangi frekuensi, tingkat keparahan, dan gangguan kelelahan (p <0,001) dibandingkan dengan kelompok kontrol.
Chaoul, <i>et al.</i> ⁽²⁶⁾	Yoga Tibet	227 (Yoga n=74, kontrol n=85, pembanding aktif n=68)	7 sesi selama 24 minggu	Program latihan peregangan.	Tidak ditemukan perbedaan signifikan setelah intervensi, atau pada 3, 6, atau 12 bulan setelahnya.
Lötzke, <i>et al.</i> ⁽²⁷⁾	Yoga Iyengar	92 (Yoga n=45, kontrol n=80)	Sekali seminggu selama 12 minggu	Latihan fisik	Tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam kelelahan, nyeri, atau gangguan tidur antara kelompok kontrol setelah intervensi atau pada 3 bulan.
Derry, <i>et al.</i> ⁽²⁸⁾	Hatha Yoga	200 (Yoga n=100, kontrol n=100)	Dua kali seminggu selama 12 minggu	Kelompok kontrol	Tidak ada perbedaan kognitif signifikan setelah intervensi (p = 0,250). Pada 3 bulan, kelompok yoga memiliki 23% lebih sedikit keluhan kognitif (p = 0,003), dengan praktik yang lebih sering terkait dengan lebih sedikit keluhan (p <0,001).
Chakraborty, <i>et al.</i> ⁽²⁹⁾	Yoga pranayama	160 (Yoga n=80, kontrol n=80)	Dua kali sehari selama 5 hari dalam seminggu selama total 6 minggu	Kelompok kontrol	Setelah pranayama, skor kelelahan berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol (p <0,001).
Yalli, <i>et al.</i> ⁽³⁰⁾	Tipe yoga tidak spesifik	53 (Yoga n=24, kontrol n=28)	Tiga kali seminggu selama 6 minggu	Latihan aerobik	Setelah intervensi, kelompok latihan aerobik dan yoga menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kelelahan dibandingkan dengan kelompok aerobik saja (p <0,05).
Micheletti ⁽³¹⁾	Yoga hatha	24 (Yoga n=12, kontrol n=12)	Satu kali perminggu dengan durasi 120 menit selama 8 minggu	Kelompok kontrol	Kelompok yoga menunjukkan kadar kortisol yang lebih rendah pada akhir radioterapi dibandingkan kelompok kontrol (p = 0,02). Namun, tidak ada efek signifikan dari yoga terhadap <i>fatigue</i> berdasarkan <i>Brief Fatigue Inventory</i> (BFI). Meski ada pengurangan <i>fatigue</i> pada kelompok yoga, namun tidak cukup kuat untuk mencapai signifikansi statistik.

PEMBAHASAN

Artikel-artikel yang di-review tidak secara rinci menjelaskan gerakan yoga yang digunakan dalam berbagai review, namun beberapa informasi dapat disimpulkan. Misalnya, intervensi yoga yang dilakukan mencakup "12-week traditional Hatha yoga and meditation intervention" yang dilaksanakan selama 12 minggu dengan frekuensi dua kali seminggu, tetapi tidak disertai dengan penjelasan spesifik mengenai gerakan yang dilakukan.^(28,31) Terdapat pula "mindfulness yoga" yang dilaksanakan selama 8 minggu dengan 3 kali sesi perminggu, namun tidak menjelaskan secara spesifik mengenai gerakan yang dipraktikkan selama sesi yoga berlangsung.⁽²⁵⁾ Selain itu, ada review lain yang melibatkan gerakan seperti teknik pernapasan diafragma, relaksasi sistematis, pernapasan bergantian antar lubang hidung, serta latihan untuk sendi dan kelenjar pada leher dan bahu, yang diajarkan kepada pasien untuk dilakukan dua kali sehari di rumah dan diawasi selama siklus kemoterapi.⁽⁵⁾ Studi lainnya mengadopsi Iyengar-Yoga yang memanfaatkan alat bantu seperti tali, blok, dan selimut untuk membantu posisi asana, terutama bagi pasien kanker.⁽²⁹⁾ Sementara itu, Tibetan Yoga Program (TYP) yang digunakan dalam review lain mengintegrasikan gerakan fisik dengan latihan pernapasan dan teknik meditasi, meskipun tidak ada penjelasan rinci mengenai gerakan spesifik yang digunakan.⁽²⁶⁾ Beberapa artikel hanya menyebutkan bahwa program yoga yang digunakan adalah teknik pranayama tanpa memberikan rincian gerakan yang spesifik,⁽²⁷⁾ kemudian "integrated yoga program" tanpa memberikan rincian lebih lanjut mengenai komponen-komponennya,⁽²⁰⁾ serta program yoga selama 1 jam yang dikolaborasikan dengan latihan aerobik.⁽³⁰⁾

Sampel yang digunakan dalam review ini mencakup pasien kanker payudara dalam berbagai stadium dan tahapan pengobatan, dengan tujuan mengevaluasi efektivitas yoga terhadap gejala fisik dan psikologis yang mereka alami. Terdapat tiga artikel yang menggunakan sampel pasien yang telah menyelesaikan rangkaian pengobatan, baik pengobatan operasi, radioterapi, dan/atau kemoterapi,⁽³²⁾ termasuk mereka yang dalam rentang waktu 2 bulan hingga 3 tahun pasca-pengobatan.^(28,30) Enam artikel lainnya menggunakan pasien yang sedang dalam masa pengobatan sebagai sampel review di antaranya, pasien yang sedang menjalani terapi (neo)adjuvant⁽⁵⁾ baik kemoterapi adjuvant, terapi radiasi, terapi endokrin,^(5,26,27,29) dan pasien dengan kanker payudara metastasis.⁽²⁰⁾ Pemilihan sampel ini dilakukan karena pasien-pasien tersebut sering menghadapi gejala seperti kelelahan, terkait kanker, kecemasan, depresi gangguan kognitif, dan nyeri, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, sehingga yoga diharapkan dapat membantu mengatasi berbagai masalah tersebut.

Intervensi yoga dalam artikel yang di-review dilakukan secara berkelompok, bukan individual, meskipun artikel tidak selalu memberikan penjelasan rinci mengenai alasan pemilihan intervensi secara berkelompok. Latihan berbasis individu dapat menyesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing pasien, serta memberikan umpan balik yang tepat waktu dan pengalaman latihan yang lebih baik. Hal ini menjadikan latihan berbasis individu sebagai bentuk aktivitas fisik yang lebih disukai oleh pasien kanker.⁽³³⁾ Namun, pendekatan grup dipilih karena dianggap lebih praktis dan memungkinkan intervensi yoga yang terstruktur dan terkontrol pada sampel yang lebih besar,⁽²⁸⁾ serta lebih mudah diterapkan dalam konteks klinis. Format kelompok juga memungkinkan interaksi dan dukungan sosial antar peserta,⁽²⁵⁾ yang bermanfaat bagi pasien, terutama dalam konteks kanker. Pasien yang menerima kemoterapi di fasilitas rawat jalan melakukan yoga bersama, yang memungkinkan mereka untuk saling mendukung dan memotivasi satu sama lain selama proses intervensi.⁽⁵⁾ Selain itu, komunikasi dan interaksi dengan orang lain dalam sebuah kelompok juga dapat meningkatkan identitas dan rasa aman pasien, membangun kohesi kelompok, serta meningkatkan kepatuhan mereka terhadap intervensi.⁽³⁴⁾ Dengan demikian, pelaksanaan intervensi secara kelompok ataupun individual dapat disesuaikan dengan preferensi pasien dan desain intervensi yang diterapkan.

Sembilan artikel yang di-review melaporkan bahwa intervensi yoga secara umum efektif dalam menurunkan *fatigue* pada pasien kanker payudara, terutama bagi mereka yang menjalani kemoterapi dan terapi radiasi. Pada evaluasi intervensi minggu ke-12, kelompok yoga menunjukkan penurunan signifikan dalam kelelahan dibandingkan kelompok kontrol, dan hasil ini konsisten dengan temuan yang menunjukkan bahwa peserta yang melakukan yoga memiliki tingkat kelelahan yang lebih rendah setelah intervensi.^(28,32) Selain itu, kelompok yang menggabungkan latihan aerobik dengan yoga mengalami perbaikan yang lebih besar dalam persepsi kelelahan dibandingkan dengan latihan aerobik saja.⁽³⁰⁾ Review lain menunjukkan bahwa pranayama, sebagai bagian dari yoga, efektif dalam mengurangi kelelahan terkait kanker.⁽²⁹⁾ Yoga juga secara signifikan mengurangi persepsi stres, frekuensi, dan keparahan kelelahan, serta gangguan yang diakibatkan oleh kelelahan, dibandingkan dengan terapi suportif.⁽²⁰⁾

Dua artikel lainnya melaporkan bahwa yoga tidak lebih efektif dibandingkan latihan fisik konvensional dalam mengurangi *fatigue* terkait kanker, dengan kedua kelompok menunjukkan perbaikan yang serupa dalam skor *fatigue*.⁽²⁷⁾ Hasil studi lain juga tidak menemukan perbedaan signifikan dalam tingkat kelelahan antara kelompok yang menjalani TYP, kelompok yang melakukan stretching, dan kelompok kontrol.⁽²⁶⁾ Meskipun review sebelumnya menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara setelah menyelesaikan pengobatan, review ini tidak menemukan efek serupa pada pasien yang sedang menjalani kemoterapi. Meskipun beberapa review mendukung efektivitas yoga dalam menurunkan gejala kelelahan, hasil keseluruhan menunjukkan bahwa keefektifan yoga bervariasi tergantung pada jenis intervensi dan kondisi pasien.

Studi lain memaparkan bahwa pada minggu ke-12, kelompok yoga menunjukkan penurunan kelelahan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol, dan meskipun efek ini masih bertahan hingga minggu ke-24, tidak lagi signifikan.⁽³²⁾ Intervensi yoga juga dikaitkan dengan penurunan keluhan kognitif, termasuk komponen kelelahan, dengan skor BCPT *Cognitive Problems* yang lebih rendah 23% dibandingkan kelompok kontrol pada *follow-up* 3 bulan.⁽²⁸⁾ Namun, hasil pengukuran skor kelelahan menggunakan RPFS-CV tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok yoga dan kontrol pada minggu ke-8 dan minggu ke-20 setelah intervensi.⁽²⁵⁾ Meskipun demikian, kombinasi latihan aerobik dan yoga memberikan perbaikan signifikan dalam persepsi kelelahan dibandingkan latihan aerobik saja.⁽³⁰⁾ Skor *fatigue* sebelum intervensi tidak berbeda secara signifikan antara kelompok, tetapi setelah intervensi yoga, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan signifikan selama periode kemoterapi.⁽⁵⁾ Pranayama juga terbukti efektif dalam mengurangi kelelahan terkait kanker pada pasien

yang menjalani terapi radiasi, meskipun hasil lainnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok yoga dan latihan fisik dalam perbaikan skor *fatigue*.^(27,29)

Yoga Hatha ditemukan sebagai yoga yang paling efektif dalam mengurangi *fatigue* pada pasien kanker payudara. Jenis yoga ini sering digunakan dalam intervensi karena menggabungkan postur fisik (*asanas*), pernapasan (*pranayama*), dan relaksasi, yang dapat membantu mengurangi stres dan kelelahan. Beberapa studi menunjukkan bahwa Yiga Hatha dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi gejala *fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup pasien.^(16,28,35,36) Secara keseluruhan, meskipun ada beberapa indikasi positif dari intervensi yoga, hasil *review* menunjukkan bahwa keefektifan yoga dalam mengurangi *fatigue* bervariasi tergantung pada metode pengukuran dan kondisi spesifik pasien.

Praktik fisik dan mental seperti yoga telah terbukti dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Sebagai praktisi pemberi asuhan keperawatan holistik, intervensi yoga dapat membantu mengurangi efek samping dari pengobatan kanker payudara seperti seperti *fatigue*, depresi, dan gangguan profil imunologis, gejala kecemasan dan depresi. Selain itu, yoga juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati pada pasien dengan penyakit kronis. Oleh karena itu, intervensi berbasis yoga dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang bermanfaat untuk melengkapi pengobatan konvensional bagi pasien kanker payudara dalam membantu meringankan gejala *fatigue*.^(17,21,37)

Pengecualian studi hanya dalam bahasa Inggris dapat menyebabkan bias. Untuk *review* selanjutnya, direkomendasikan untuk mengkaji berbagai intervensi keperawatan komplementer yang dapat digunakan dalam upaya menurunkan *fatigue* pada pasien kanker payudara. Hal ini akan bermanfaat dalam menyusun rencana asuhan keperawatan yang holistik dan komprehensif bagi pasien kanker payudara. Sehingga dapat memberikan kontribusi dalam perencanaan dan pemberian asuhan keperawatan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan pasien kanker payudara.

KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa yoga, terutama Hatha yoga, terbukti efektif dalam mengurangi *fatigue* pada pasien kanker payudara, khususnya selama pengobatan kemoterapi dan radiasi. Ditemukan bahwa intervensi yoga yang dilakukan secara teratur dan dengan durasi yang memadai dapat memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan kelelahan. Meskipun ada variasi dalam efektivitas yoga tergantung pada jenis intervensi dan kondisi spesifik pasien, hasilnya mendukung penggunaan yoga sebagai intervensi komplementer dalam perawatan pasien kanker payudara. Oleh karena itu, penerapan yoga dalam program rehabilitasi dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan mengurangi gejala kelelahan dan memperbaiki kesejahteraan psikososial mereka.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin.* 2021;71(3):209–49.
2. Siegel RL. Cancer statistics 2022. *Report.* 2022;72(1):7–33.
3. Ebbestad FE, Ammitzbøll G, Horsbøll TA, Johansen C, Zehran B, Dalton SO, et al. The long-term burden of a symptom cluster and association with longitudinal physical and emotional functioning in breast cancer survivors. *Acta Oncol (Madr).* 2023;62(7):706–13.
4. Koboto DD, Deribe B, Gebretsadik A, Ababi G, Bogale N, Geleta D, et al. Quality of life among breast cancer patients attending Hawassa University comprehensive specialized hospital cancer treatment center. *Breast Cancer Targets Ther.* 2020;12:87–95.
5. Prakash K, Saini SK, Pugazhendi S. Effectiveness of yoga on quality of life of breast cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized clinical controlled study. *Indian J Palliat Care.* 2020;26(3):323–31.
6. Maass SWMC, Brandenburg D, Boerman LM, Verhaak PFM, Bock GH De, Berendsen AJ. Fatigue among Long-Term Breast Cancer Survivors: A Controlled Cross-Sectional Study. *Report.* 2021;1–11.
7. Biering K, Frydenberg M, Pappot H, Hjollund NH. The long-term course of fatigue following breast cancer diagnosis. *Report.* 2020;9.
8. Hajj A, Chamoun R, Salameh P, Khoury R, Hachem R, Sacre H, et al. Fatigue in breast cancer patients on chemotherapy : a cross-sectional study exploring clinical, biological, and genetic factors. *BMC Cancer.* 2022;1–11.
9. American Cancer Society. Cancer-related Fatigue. USA: American Cancer Society; 2024.
10. Fabi A, Falcicchio C, Giannarelli D, Maggi G, Cognetti F, Pugliese P. The course of cancer related fatigue up to ten years in early breast cancer patients: What impact in clinical practice ? *The Breast.* 2017;34:44–52.
11. Joshi AM, Mehta SA, Dhakate NG, Mehta AO. Effect of pranayama and mindfulness meditation on emotional distress and fatigue in adult hematological cancer patients undergoing chemotherapy. *Yoga Mimamsa.* 2023 Jul 1;55(2):80-7.
12. Kocot-Kępska M, Zajączkowska R, Zhao J, Wordliczek J, Tomasiak P, Przekłasa-Muszyńska A. The role of complementary and alternative methods in the treatment of pain in patients with cancer—current evidence and clinical practice: a narrative review. *Contemporary Oncology/Współczesna Onkologia.* 2021 May 7;25(2):88-94.
13. Buckner CA, Lafrenie RM, Dénonnée JA, Caswell JM, Want DA. Complementary and alternative medicine use in patients before and after a cancer diagnosis. *Current Oncology.* 2018 Aug 14;25(4):e275.
14. Stöcker A, Mehnert-Theuerkauf A, Hinz A, Ernst J. Utilization of complementary and alternative medicine (CAM) by women with breast cancer or gynecological cancer. *Plos one.* 2023 May 12;18(5):e0285718.
15. Razali NH, Ali A, Gan SH, Lim CS. Prevalence of traditional and complementary alternative medicine's use among cancer patients in South Peninsular Malaysia. *Asian Pacific Journal of Cancer Biology.* 2020 Feb

- 25;5(1):19-26.
16. Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017(1).
 17. Rao RM, Raghuram N, Nagendra HR, Kodaganur GS, Bilimappa RS, Shashidhara HP, et al. Effects of a yoga program on mood states, quality of life, and toxicity in breast cancer patients receiving conventional treatment: A randomized controlled trial. *Indian J Palliat Care*. 2017;23(3):237–46.
 18. Lundt A, Jentschke E. Long-Term Changes of Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue in Cancer Patients 6 Months After the End of Yoga Therapy. *Integr Cancer Ther*. 2019;18.
 19. Zetzl T, Renner A, Pittig A, Jentschke E, Roch C, van Oorschot B. Yoga effectively reduces fatigue and symptoms of depression in patients with different types of cancer. *Support Care Cancer*. 2021;29(6):2973–82.
 20. Vadiraja HS, Rao RM, Nagarathna R, Nagendra HR, Patil S, Diwakar RB, et al. Effects of yoga in managing fatigue in breast cancer patients: A randomized controlled trial. *Indian J Palliat Care*. 2017;23(3):247–52.
 21. Namazinia M, Mazlum SR, Mohajer S, Lopez V. Effects of laughter yoga on health-related quality of life in cancer patients undergoing chemotherapy: a randomized clinical trial. *BMC Complement Med Ther*. 2023;23(1):1–10.
 22. Qi Y, Li H, Ngo D, Chan S, Ma X, Wong CL. Effects of yoga interventions on the fatigue-pain-sleep disturbance symptom cluster in breast cancer patients: A systematic review. *Eur J Oncol Nurs*. 2024;70(January):102594.
 23. Selvan P, Hriso C, Mitchell J, Newberg A. Systematic review of yoga for symptom management during conventional treatment of breast cancer patients. *Complement Ther Clin Pract*. 2022;48(March):101581.
 24. O'Neill M, Samaroo D, Lopez C, Tomlinson G, Santa Mina D, Sabiston C, Culos-Reed N, Alibhai SM. The effect of yoga interventions on cancer-related fatigue and quality of life for women with breast cancer: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Integrative cancer therapies*. 2020 Oct;19:1534735420959882.
 25. Liu W, Liu J, Ma L, Chen J. Effect of mindfulness yoga on anxiety and depression in early breast cancer patients received adjuvant chemotherapy: a randomized clinical trial. *J Cancer Res Clin Oncol*. 2022;148(9):2549–60.
 26. Chaoul A, Milbury K, Spelman A, Basen-Engquist K, Hall MH, Wei Q, Shih YC, Arun B, Valero V, Perkins GH, Babiera GV. Randomized trial of Tibetan yoga in patients with breast cancer undergoing chemotherapy. *Cancer*. 2018 Jan 1;124(1):36-45.
 27. Lötze D, Wiedemann F, Rodrigues Recchia D, Ostermann T, Sattler D, Ettl J, Kiechle M, Büssing A. Iyengar-Yoga compared to exercise as a therapeutic intervention during (neo) adjuvant therapy in women with stage I–III breast cancer: health-related quality of life, mindfulness, spirituality, life satisfaction, and cancer-related fatigue. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2016;2016(1):5931816.
 28. Derry HM, Jaremka LM, Bennett JM, Peng J, Andridge R, Shapiro C, Malarkey WB, Emery CF, Layman R, Mrozek E, Glaser R. Yoga and self-reported cognitive problems in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*. 2015 Aug;24(8):958-66.
 29. Chakrabarty J, Vidyasagar MS, Fernandes D, Joisa G, Varghese P, Mayya S. Effectiveness of pranayama on cancer-related fatigue in breast cancer patients undergoing radiation therapy: a randomized controlled trial. *International journal of yoga*. 2015 Jan 1;8(1):47-53.
 30. Yalli VN, Çener G, Arıkan H, Sallam M, nal nce D, Savci S, et al. Do yoga and aerobic exercise training have impact on functional capacity, fatigue, peripheral muscle strength, and quality of life in breast cancer survivors? *Integr Cancer Ther*. 2015;14(2):125–32.
 31. Micheletti S, Serra P, Tesi A, Azzali I, Arienti C, Ancarani V, et al. Technical innovations & patient support in radiation oncology effects of yoga practice on physiological distress, fatigue and QOL in patients affected by breast cancer undergoing adjuvant radiotherapy. *Tech Innov Patient Support Radiat Oncol*. 2022;24(June):32–9.
 32. Cramer H, Rabsilber S, Lauche R, Kümmel S, Dobos G. Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors—a randomized controlled trial. *Cancer*. 2015 Jul 1;121(13):2175-84.
 33. Strauch UG, Wäsche H, Jekauc D. Coach competences to induce positive affective reactions in sport and exercise—a qualitative study. *Sports*. 2019 Jan 8;7(1):16.
 34. Geng Z, Wang J, Zhang Y, Wu F, Yuan C. Physical activity in the context of advanced breast cancer: An integrative review. *J Adv Nurs*. 2021;77(5):2119–43.
 35. Gothe NP, Kramer AF, McAuley E. The effects of an 8-week hatha yoga intervention on executive function in older adults. *Journals Gerontol Ser A*. 1 September 2014;69(9):1109–16.
 36. Muñoz CG, Villar O, Pablo A, Sánchez R, Soto JM, Calderon JM. No effects were found in favor of Hatha or Iyengar yoga exercises for improving cancer - related fatigue, depression symptoms, or quality of life: a systematic review with meta - analysis and metaregression. *Support Care Cancer*. 2024;32(1):1–18.
 37. Kizhakkeveetil A, Whedon J, Schmalzl L, Hurwitz EL. Yoga for quality of life in individuals with chronic disease: A systematic review. *Altern Ther Health Med*. 2019;25(1):36–43.