

## EFEK *SELF CARE BEHAVIOR* UNTUK MENGATASI NYERI PADA PASIEN KANKER

Tiur Dame Uli Silalahi<sup>1\*</sup>, Tuti Nuraeni<sup>2</sup>, Riri Maria<sup>3</sup>

Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat<sup>1</sup>

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia<sup>2,3</sup>

\*Corresponding Author : silalahitiur9@gmail.com

### ABSTRAK

Penyakit kanker dapat menimbulkan nyeri, kelemahan, masalah tidur, dan kelelahan, dan mempengaruhi keterbatasan fungsi yang akan berakibat ke kehidupan sehari-hari. Salah satu gejala yang paling umum dan sering dikeluhkan pada pasien kanker adalah nyeri. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui efek *self care* behavior untuk mengatasi nyeri pada pasien kanker. Penulis menggunakan beberapa database seperti Scopus, SpringerLink, Sage Journal. Clinical Key Nursing. untuk digunakan dalam pencarian artikel yang relevan. Terdapat total 8 artikel yang telah dianalisis dimana terdapat beberapa intervensi *self care behavior* yang digunakan untuk mengatasi nyeri pada pasien kanker antara lain spiritual, music terapi, olahraga, meditasi dan pijat. Berdasarkan dari beberapa jurnal yang telah dianalisis dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *self care behavior* dapat mempengaruhi skala nyeri pada pasien kanker.

**Kata kunci** : kanker, nyeri, *self care*

### ABSTRACT

*Cancer can cause pain, weakness, sleep problems, and fatigue, and affect limited functioning that will result in daily life. One of the most common and frequently complained symptoms in cancer patients is pain. This paper aims to determine the effect of self-care behavior to overcome pain in cancer patients. The author uses several databases such as Scopus, SpringerLink, Sage Journal. Clinical Key Nursing. to be used in the search for relevant articles. There are a total of 8 articles that have been analyzed where there are several self-care behavior interventions used to treat pain in cancer patients including spiritual, music therapy, exercise, meditation and massage. Based on several journals that have been analyzed, it can be concluded that the provision of self-care behavior interventions can affect the scale of pain in cancer patients.*

**Keywords** : *self care, pain, cancer*

### PENDAHULUAN

Kejadian kanker di Dunia diperkirakan telah meningkat menjadi 18,1 juta kasus baru dan 9,6 juta kematian pada tahun 2018. Di seluruh dunia jumlah total orang diagnosis kanker diperkirakan 43,8 juta (WHO, 2018). Di Indonesia sendiri, berdasarkan data Riskesdas dari tahun 2013 sampai tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi jumlah penderita kanker dari 1,4% menjadi 1,49% (Pangribo, 2019).

Diagnosis kanker adalah stresor kehidupan utama yang dapat mempengaruhi keadaan fisiologis, psikologis, dan fisik seseorang. Perjalanan kanker dapat melibatkan rasa sakit, kelemahan, masalah tidur, dan kelelahan, dan dapat menyebabkan keterbatasan fungsi dalam hal kehidupan sehari-hari yang aktif. Orang dengan kanker mungkin mengalami gejala yang berkaitan dengan pengobatan dan/atau jenis dan stadium penyakit mereka. Salah satu gejala yang paling umum nyeri, yang secara negatif mempengaruhi kualitas hidup (Wu & Harden, 2015).

Nyeri kanker merupakan jenis nyeri kronik yang dapat memiliki berbagai penyebab, antara lain pertumbuhan dan penyebaran tumor, efek terapi seperti kemoterapi, radioterapi dan operasi, dan penyakit yang mendasarinya. Prevalensi nyeri terkait kanker berkisar antara 14%

hingga 100% bahkan bervariasi dari 5% pada pasien dengan leukemia hingga 85% pada pasien dengan tumor tulang primer (Goudarzian et al., 2017; Smith & Saiki, 2015). Insiden nyeri dapat terjadi di seluruh tahapan perkembangan penyakit, tingkat prevalensi nyeri adalah 39,3% setelah pengobatan kuratif; 55,0% selama pengobatan antikanker; dan 66,4% pada penyakit lanjut, metastasis, atau terminal. Nyeri sedang hingga berat (dengan skor *numeric rating scale*) dilaporkan oleh 38,0% dari semua pasien kanker (H.J et al., 2016). Kondisi nyeri kronis membutuhkan manajemen sehari-hari untuk menangani nyeri kronis. Strategi perawatan diri untuk manajemen nyeri telah menjadi perhatian selama dekade terakhir. Perilaku perawatan diri (*self care behavior*) mengacu pada kemampuan individu untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan untuk mengatasi masalah kesehatan atau penyakit (Bridgeman & Mansukhani, 2016). *Self care* sangat penting untuk manajemen penyakit kronis. *Self care* merupakan perilaku yang dilakukan orang untuk menjaga kesehatan, mengelola penyakit, dan meminimalkan komplikasi pada penyakit (Wong et al., 2018). *Self care*, bila dilakukan secara memadai, dapat secara signifikan meminimalkan gejala dan komplikasi, mengurangi rawat inap, dan meningkatkan kualitas hidup dan kontrol yang dirasakan atas penyakit kronis. Dalam penelitian yang dilakukan Butler et al., (2019) membagi *self care* berdasarkan 6 domain of *self-care* yang berdasarkan Abraham Maslow's (1943) seperti: (1) *physical domain* (2) *Profesional Domain* (3) *Relational Domain* (4) *Emotional Domain* (5) *Psychological Domain* (6) *Spiritual Domain*

Penulisan ini ditulis karena beberapa alasan. Pertama, untuk mengetahui bagaimana efek dari beberapa perilaku perawatan diri yang tepat dan valid dalam mengatasi nyeri terutama pada pasien kanker. Kedua, hal ini dapat memberikan bukti kuat untuk menerapkan kebijakan dan prosedur umum manajemen nyeri dalam pengaturan perawatan kanker. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui efek *self care* behavior untuk mengatasi nyeri pada pasien kanker.

## METODE

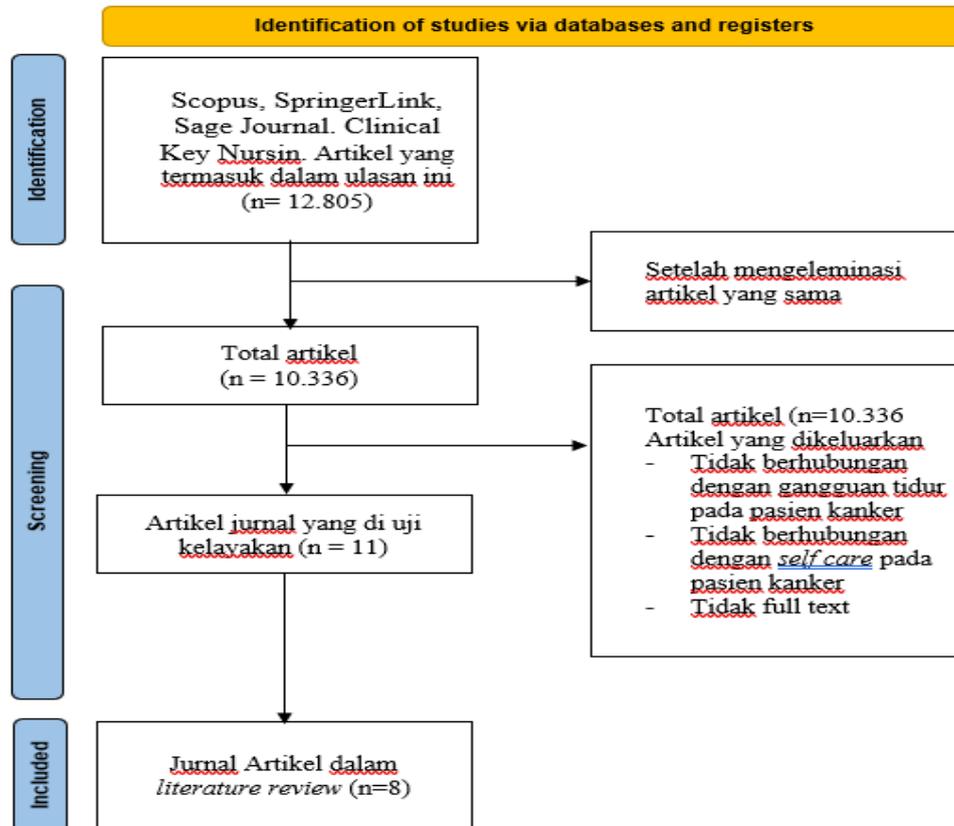
Pada *systematic review* ini, penulis menggunakan PRISMA untuk menggambarkan efek dari beberapa intervensi *self care* untuk mengatasi nyeri pada pasien kanker. Pencarian ini, mengambil data pada tahun 2015 sampai 2022 dengan menggunakan database: Scopus, SpringerLink, Sage Journal. Clinical Key Nursing. Istilah pencarian menggunakan kata-kata teks bebas seperti Istilah pencarian menggunakan kedua kata teks gratis. dan judul subjek medis, yaitu, istilah MeSH, untuk mencari makalah dalam ulasan; yaitu, MH "*Pain\**") atau (MH "*Pain Chronic*") atau (OR atau (MH "*self care behavior*") atau (MH "*exercise*") atau (MH "*yoga for pain cancer*") atau (MH "*self care intervention*") atau (MH "*exercise for pain cancer*") atau (MH "*spritual for pain cancer*"). Selain itu, daftar referensi disaring dari studi yang diambil dan artikel peninjau untuk mengidentifikasi studi lebih lanjut.

## HASIL

Pencarian basis data mengidentifikasi 12.805; ini disaring oleh abstrak dan judul (Gambar 1 menunjukkan grafik PRISMAflow). Dari jumlah tersebut, 12.813 makalah dikecualikan selama judul dan penyaringan abstrak karena alasan berikut: 10.336 makalah kurang dari lima tahun; 124 adalah makalah makalah abstarak: Dengan demikian, 8 studi diidentifikasi memenuhi syarat untuk sistematik review.

Terdapat total 8 artikel yang telah direview dalam *systematic review* ini. Beberapa penelitian dalam artikel tersebut dilakukan di beberapa negara seperti di Brazil, Spanyol, India. Iran dan Amerika. Beberapa penemuan intervensi *self care* yang dilakukan untuk menangani nyeri seperti spiritual, music terapi, olahraga, meditasi dan pijat dapat dilihat dalam lihat tabel

1 (Bai et al., 2018; Dion et al., 2015; Jan et al., 2022; Krishnaswamy & Nair, 2016; Lopez et al., 2019; Pasyar et al., 2019; Ranzi et al., 2019; Shyrley et al., 2021).



Gambar 1. Proses Seleksi Studi Sistematis yang Diadaptasi Dari PRISMA

### Olahraga dan Yoga

Dalam dua artikel yang membahas terkait olahraga atau *Exercise* dan yoga (Pasyar et al., 2019; Ranzi et al., 2019) menunjukkan olahraga dan yoga setelah pemberian intervensi tersebut terjadi perbedaan yang signifikan seperti terjadi penurunan dan perubahan pada skala nyeri

### Musik Terapi

Penerapan intervensi music terapi untuk nyeri pada penelitian Krishnaswamy & Nair, (2016) menunjukkan Terdapat penurunan skor nyeri postintervensi yang signifikan secara statistik pada kelompok uji dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sama halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Lopez et al., (2019) terjadi respon klinis setelah pemberian intervensi terhadap nyeri.

### Spiritual

Penelitian yang membahas terkait *dance* yang dilakukan oleh Shyrley et al., (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas tertinggi yang digunakan sebagai cara mengatasi rasa sakit. Ketika iman meningkat, rasa sakit berkurang intensitasnya. Di sisi lain, ketika kedamaian batin meningkat, rasa sakit meningkat.

### Guided Meditasi dan Pijat

Pemberian intervensi *mindfulness-based psychological care* (MBPC) yang dilakukan oleh Dion et al., (2015) pada Preintervensi dan postintervensi total skor VAS meningkat signifikan pada kedua kelompok tetapi tidak ada perbedaan significant yang terjadi antar kelompok.

**Tabel 1. Efek Self Care Untuk Mengatasi Nyeri pada Pasien Kanker**

No	Penulis	Judul	Tempat	Tujuan	Design	Sample	Hasil
1.	Jan et al., (2022)	<i>Effectiveness of Cognitive Restructuring on Intensity of Pain in Cancer Patients: A Pilot Study in Oncology Department of Tertiary Care Hospital</i>	India	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai tingkat nyeri, mengevaluasi efektivitas restrukturisasi kognitif pada intensitas nyeri dan menemukan hubungan nyeri dengan variabel demografis	Quasi Eksperimen	Sebanyak 44 pasien yang memenuhi syarat dibagi menjadi dua kelompok eksperimen (22 untuk kelompok eksperimen dan 22 untuk kelompok kontrol)	Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan $p < 0,05$ pada hanya pada kecemasan, wajah dan aktivitas pada skor CBPS. Skor rata-rata NPRS adalah 27,27% nyeri sedang dan nyeri berat berkurang dari 63,64 menjadi 0,% pada kelompok studi setelah CR. Hasil mengungkapkan Hubungan nyeri yang signifikan dengan usia, jenis kelamin dan periode penyakit
2.	Shyrley et al., (2021)	<i>Spirituality in Coping with Pain in Cancer Patients: A Cross-Sectional Study</i>	Brazil	Untuk menilai dampak spiritualitas dalam mengatasi rasa sakit pada pasien kanker	Cross Sectional	orang yang dirawat di rumah sakit dengan diagnosis kanker	kebanyakan orang tanpa nyeri memiliki skor yang lebih tinggi pada SWBS. Nyeri neuropatik diidentifikasi pada 23 pasien dan dikaitkan dengan tingkat spiritualitas tertinggi yang digunakan sebagai cara mengatasi rasa sakit. Ketika iman meningkat, rasa sakit berkurang intensitasnya sebesar 0,394 poin. Di sisi lain, ketika kedamaian batin

---

							meningkat, rasa sakit meningkat sebesar 1,485 poin. Disimpulkan bahwa iman adalah strategi untuk mengatasi rasa sakit, khususnya nyeri neuropatik, meminimalkan intensitasnya. Di sisi lain, tingkat kedamaian batin yang lebih besar memungkinkan untuk meningkatkan kesadaran akan sensasi yang menyakitkan. Diharapkan bahwa temuan ini dapat berguna untuk mengintegrasikan perawatan spiritualitas di fasilitas kesehatan sebagai sumber daya untuk mengatasi positif bagi orang-orang dalam proses menjadi sakit, berkontribusi pada jalur terapeutik dan mendukung makna baru untuk pengalaman penyakit.
3	Lopez et al., (2019)	<i>The effects of inpatient music therapy on self-reported symptoms at an academic cancer center: a</i>	USA	Untuk mengeksplorasi efek terapi musik pada gejala yang dilaporkan sendiri dari pasien yang	Retrospective Study	Hasil yang dilaporkan pasien dari pertemuan dasar untuk 100 pasien unik berturut-turut yang	Data sangat berharga untuk 96 dari 100 pertemuan pasien awal dan unik berturut-turut; 55% adalah wanita, usia

---

<i>preliminary report</i>	menerima perawatan rawat inap di pusat kanker yang komprehensif	berpartisipasi dalam intervensi terapi musik sebagai bagian dari konsultasi rawat inap onkologi integratif	rata-rata 50, dan mayoritas dengan keganasan hematologi (47%). Alasan rujukan terapi musik termasuk kecemasan / stres (67%), gangguan penyesuaian / koping (28%), dan peningkatan suasana hati / depresi (17%). Gejala tertinggi (terburuk) pada awalnya adalah gangguan tidur (5,7) dan kesejahteraan (5,5). Kami mengamati peningkatan (sarana) yang signifikan secara statistik dan klinis untuk kecemasan (- 2,3 ± 1,5), kantuk (- 2,1 ± 2,2), depresi (- 2,1 ± 1,9), mual (- 2,0 ± 2,4), kelelahan (- 1,9 ± 1,5), nyeri (- 1,8 ± 1,4), sesak napas (- 1,4 ± 2,2), nafsu makan (- 1,1 ± 1,7), dan untuk semua subskala ESAS (semua p s < 0,02). Tingkat respons klinis tertinggi diamati untuk kecemasan (92%), depresi (91%), dan nyeri (89%).			
4	Bai et al., (2018) <i>Spirituality and Quality of Life in</i>	Atlanta	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk	Cross Sectional	pasien kulit hitam yang dirawat	Pasien kulit hitam yang dirawat karena

---

<p><i>Black Patients with Cancer Pain</i></p>	<p>memeriksa hubungan antara spiritualitas dan kualitas hidup secara keseluruhan (QOL) dan domain QOL individu pada pasien kulit hitam dengan nyeri kanker</p>	<p>karena sakit kanker dengan opioid ATC direkrut dari klinik rumah sakit jaring pengaman perkotaan (n 1/4 48) dan pusat kanker (n 1/4 54)</p> <p>nyeri kanker (N 1/4 102) menyelesaikan penelitian. Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas dan keseluruhan QOL (P &lt; 0,001) dan domain QOL individu (fisik, sosial, emosional, dan fungsional). Spiritualitas yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat keparahan nyeri yang lebih rendah (P 1/4 0,01), gangguan nyeri (P 1/4 0,001), dan skor gejala total (P &lt; 0,001). Dalam analisis regresi berganda, model terbaik untuk QOL keseluruhan menjelaskan 67% varians (P &lt; 0,001) dan mencakup skor gejala total, gangguan nyeri, spiritualitas, dan usia. Spiritualitas secara signifikan memprediksi domain QOL dari sosial (P &lt; 0,0001), emosional (P 1/4 0,002), dan kesejahteraan</p>
---	--	---

---

							fungsi- sional (P 1/4 0,001) daripada kesejahteraan fisik.
5	Pasyar et al., (2019)	<i>Effect of yoga exercise on the quality of life and upper extremity volume among women with breast cancer related lymphedema : A pilot study</i>	Iran	Untuk mengevaluas i efek intervensi yoga selama 8 minggu pada kualitas hidup dan volume edema ekstremitas atas pada wanita dengan limfedema terkait kanker payudara	Pilot Study	Wanita dengan limfedema terkait kanker payudara	Empat minggu setelah intervensi, perbedaan yang signifikan diamati antara kelompok- kelompok sehubungan dengan fungsi peran kualitas hidup (P = 0, 03). Delapan minggu setelah intervensi, perbedaan yang signifikan diamati antara kelompok- kelompok yang mengenai fungsi fisik dan emosional kualitas hidup (P < 0,05). Tren perubahan dalam fungsi fisik, peran, emosional, dan kognitif telah meningkat, dan dalam beberapa skala seperti kelelahan, rasa sakit, insomnia, dan kesulitan keuangan skor berkurang pada kelompok intervensi. Mengenai volume edema, tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara kedua kelompok pada minggu ke-4 dan ke-8 setelah

							intervensi (P > 0,05).
6	Ranzi et al., (2019)	<i>Effects of exercises on pain and functional capacity in hospitalized cancer patients</i>	Brazil	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efek fisioterapi terhadap nyeri dan kapasitas fungsional pada pasien kanker yang dirawat di rumah sakit	Quasi Eksperimen	40 peserta dengan usia rata-rata 51±18 tahun dinilai sebelum dan sesudah intervensi fisioterapi	Ada penurunan nyeri kanker yang diukur dengan sensorik (p = 0,02) dan deskriptor campuran (p = 0,05) dari kuesioner McGill serta oleh skala visual numerik (p = 0,03) pada pasien yang melakukan setidaknya enam sesi fisioterapi. Ada korelasi yang signifikan (r=0,81; p<0,001) antara pengurangan rasa sakit yang diukur dengan skala visual numerik dan pengurangan rasa sakit yang diukur dengan kuesioner Total McGill. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes Sit-to-Stand dan kuesioner kapasitas fungsional Kelompok Onkologi Koperasi Timur
7	Dion et al., (2015)	<i>Effect of Guided Meditation and Massage Therapy for Breast Cancer Patients Undergoing Autologous Tissue Reconstruction</i>	USA	Studi ini mengeksplorasi apakah pijatan yang dikombinasikan dengan meditasi lebih membantu daripada pijat saja untuk wanita yang pulih	Pilot study	menderita kanker payudara, telah menjalani mastektomi, dan dijadwalkan untuk menjalani salah satu dari 5 jenis rekonstruksi	Skor Perceived Stress Scale-14. Sembilan belas pasien di masing-masing kelompok melakukan penelitian ini. Preintervensi dan postintervensi berarti total skor VAS

		<i>on - A Pilot Study</i>		dari rekonstruksi jaringan autologous setelah mastektomi untuk kanker payudara		jaringan autologous berbasis perut berikut	meningkat signifikan pada kedua kelompok ( $P < .001$ ), tetapi tidak ada perbedaan significant yang terjadi antar kelompok.
8	Krishnaswamy & Nair, (2016)	Effect of Music Therapy on Pain and Anxiety Levels of Cancer Patients: A Pilot Study	India	Untuk menilai efek terapi musik pada skor nyeri dan tingkat kecemasan pasien kanker dengan rasa sakit.	Pilot Study	empat belas pasien kanker yang dirawat untuk menghilangkan an rasa sakit di Departemen Nyeri dan Pengobatan Paliatif, dari rumah sakit perawatan tersier, mengalami nyeri sedang hingga berat (skala peringkat nyeri numerik [NRS] - dari 4 hingga 10).	Penurunan signifikan secara statistik terlihat pada skor nyeri pada kelompok uji setelah terapi musik ( $P = 0,003$ ). Tidak ada penurunan yang signifikan secara statistik yang terlihat pada skor nyeri pada kelompok kontrol ( $P = 0,356$ ). Terdapat penurunan skor nyeri postintervensi yang signifikan secara statistik pada kelompok uji dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $P = 0,034$ ). Penurunan tingkat kecemasan pada kedua kelompok setelah intervensi tidak signifikan secara statistik.

**PEMBAHASAN**

Dari delapan artikel yang telah dibahas oleh penulis terkait dengan efek perilaku perawatan diri terkait nyeri pada pasien kanker, sebagian besar menunjukkan hasil terjadinya penurunan skala nyeri.

Perawatan diri bukan hanya tentang meluangkan waktu untuk diri sendiri atau melakukan kegiatan yang membantu pasien kanker untuk rileks, meskipun hal ini merupakan salah satu

tindakan perawatan diri yang valid; tetapi juga tentang mengambil pendekatan proaktif untuk mempertahankan dan menjaga kondisi kesehatan terbaik yang mungkin pasien miliki saat hidup. Tidak hanya bertanggung jawab atas kesehatan diri sendiri memastikan bahwa pasien dapat memberikan kesempatan terbaik melawan gejala yang sedang dialami. Seringkali ketika pasien kanker dengan kondisi nyeri kronis mereka akan merasa tidak berdaya, maka Dengan secara aktif menerapkan langkah-langkah perawatan diri, pasien dapat mengendalikan dirinya sendiri dan melakukan semua yang pasien bisa untuk membantu dirinya sendiri. Hal ini dapat membantu pasien kanker untuk mendapatkan kepercayaan diri, terutama ketika melihat hasil positif dari tindakan yang dilakukan dalam meningkatkan kualitas hidup dan suasana hati Anda

Kegiatan perawatan diri (*self care*) mencakup semua kegiatan, yang meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan kepuasan hidup pasien (Gohar et al. 2008; Putih et al. 2015). Perawatan diri memungkinkan orang untuk memiliki kontrol tambahan terkait penyakit ringan maupun kronis mereka dan untuk memantau kesehatan (Gohar et al. 2008). Ada bukti kuat yang menunjukkan fakta bahwa di sebagian besar negara maju dan berkembang, *self care* adalah point penting dari perawatan primer, dan sekitar 65-85% dari kegiatan *self care* dilakukan oleh orang atau anggota keluarga tanpa bantuan dokter.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi self care sangat efektif dalam menurunkan nyeri bagi pasien kanker. Dari sini dapat disimpulkan bahwa gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik maupun psikis, sehingga perlunya manajemen baik masalah fisik maupun emosional pasien kanker.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari beberapa jurnal yang telah direview, dapat disimpulkan bahwa perilaku perawatan diri sangat bermanfaat dalam mengontrol dan menurunkan skala nyeri pada pasien kanker. Beberapa intervensi *self care* tersebut dapat digunakan untuk menjadi intervensi pendukung atau intervensi holistik bagi pasien kanker dalam mengatasi gangguan akibat penyakitnya seperti salah satunya nyeri.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan saran, dukungan, dan inspirasi selama proses penelitian. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua partisipan dan responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tak lupa, saya juga mengucapkan terima kasih kepada lembaga atau institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam menjalankan penelitian ini. Semua kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan kesuksesan penelitian ini. Terima kasih atas segala kerja keras dan kolaborasi yang telah terjalin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bai, J., Brubaker, A., & Meghani, S. H. (2018). Spirituality and Quality of Life in Black Patients With Cancer Pain. *Journal of Pain and Symptom Management*, 56(3), 390–398. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2018.05.020>
- Bridgeman, M. B., & Mansukhani, R. P. (2016). Self-care for Heart Health. In *Pharmacy Times* (Vol. 82, Issue 12).

- Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six domains of self-care: Attending to the whole person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 107–124. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482483>
- Dion, L., Dion, L. J., Engen, D. J., Lemaine, V., Lawson, D. K., Brock, C. G., Thomley, B. S., Cha, S. S., & Sood, A. (2015). Effect of Guided Meditation and Massage Therapy for Breast Cancer Patients Undergoing Autologous Tissue Reconstruction - A Pilot Study Complementary Therapies in Clinical Practice Massage therapy alone and in combination with meditation for breast cancer patients undergoing autologous tissue reconstruction : A randomized pilot study \*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, June. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.04.005>
- Goudarzian, A. H., Nesami, M. B., Zamani, F., Nasiri, A., & Beik, S. (2017). Relationship between depression and self-care in Iranian patients with cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 18(1), 101–106. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2017.18.1.101>
- H.J, M., Hochstenbach, L. M. J., Joosten, E. A. J., Tjan-Heijnen, V. C. G., & Janssen, D. J. A. (2016). Update on Prevalence of Pain in Patients with Cancer: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Pain and Symptom Management*, 51(6), 1070-1090.e9. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2015.12.340>
- Jan, F., Singh, M., Syed, N. A., & Wani, D. (2022). *Effectiveness of Cognitive Restructuring on Intensity of Pain in Cancer Patients : A Pilot Study in Oncology Department of Tertiary Care Hospital*. 23(2018), 2035–2047. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2022.23.6.2035>
- Krishnaswamy, P., & Nair, S. (2016). *Effect of Music Therapy on Pain and Anxiety Levels of Cancer Patients : A Pilot Study*. 307–311. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.185042>
- Lopez, G., Christie, A. J., Powers-James, C., Bae, M. S., Dibaj, S. S., Gomez, T., Williams, J. L., & Bruera, E. (2019). The effects of inpatient music therapy on self-reported symptoms at an academic cancer center: a preliminary report. *Supportive Care in Cancer*, 27(11), 4207–4212. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-04713-4>
- Pangribowo, S. (2019). *Beban Kanker di Indonesia*. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Pasyar, N., Barshan Tashnizi, N., Mansouri, P., & Tahmasebi, S. (2019). Effect of yoga exercise on the quality of life and upper extremity volume among women with breast cancer related lymphedema: A pilot study. *European Journal of Oncology Nursing*, 42(July 2018), 103–109. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2019.08.008>
- Ranzi, C., Barroso, B. F., Pegoraro, D. R., Sachetti, A., Rockenbach, C. W. F., & Calegari, L. (2019). Effects of exercises on pain and functional capacity in hospitalized cancer patients. *Brazilian Journal Of Pain*, 2(3), 255–259. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190045>
- Shyrley, S., Oliveira, W., Vasconcelos, R. S., & Amaral, S. (2021). *Spirituality in Coping with Pain in Cancer Patients: A*. 1–10.
- Smith, T. J., & Saiki, C. B. (2015). Cancer Pain Management. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(10), 1428–1439. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.009>
- WHO. (2018). Latest Global Cancer Data: Cancer Burden Rises to 18.1 million new cases and 9.6 million cancer deaths in 2018. *International Agency for Research On Cancer*, 4(1), 3–4.
- Wong, K. C., Wong, F. K. Y., Yeung, W. F., & Chang, K. (2018). The effect of complex interventions on supporting self-care among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 47(2), 185–193. <https://doi.org/10.1093/ageing/afx151>
- Wu, H. S., & Harden, J. K. (2015). Symptom Burden and quality of life in survivorship: A review of the literature. *Cancer Nursing*, 38(1), E29–E54. <https://doi.org/10.1097/NCC.000000000000135>