

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 19, 2025

Revised: May, 25, 2025

Available: May, 25, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email Korespondensi:
ahmad.fadhlur@ui.ac.id

Abstract

Background: Fatigue is one of the most common and disturbing symptoms experienced by cancer patients during and after treatment. Reflexology as a complementary intervention is increasingly being studied for its ability to improve the quality of life of patients, including reducing fatigue.

Purpose: To systematically review the effectiveness of reflexology therapy in reducing fatigue levels in cancer patients based on the latest scientific evidence.

Methods: A systematic literature search was conducted in PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar databases using the keywords "reflexology", "cancer", and "fatigue". Included articles were quantitative studies published in 2015–2024 using reflexology interventions in cancer patients, and measuring fatigue as one of the main variables. Article selection followed the PRISMA guidelines, and the final eight studies were analyzed qualitatively.

Results: Eight articles were analyzed, seven of which showed significant results that reflexology therapy can significantly reduce fatigue. The types of cancer studied varied, ranging from breast, lung, colorectal, to gynecological cancer. Reflexology therapy was carried out with a frequency of between two and five times per week for two to six weeks. Although there was one study that did not show significant results, overall reflexology therapy was considered effective and safe as a complementary approach.

Conclusion: Reflexology therapy has been shown to be generally effective in reducing fatigue in cancer patients. This intervention can be part of a holistic approach to cancer care.

Keywords: Cancer; Complementary Therapy; Fatigue; Reflection Therapy.

Pendahuluan: Fatigue merupakan salah satu gejala paling umum dan mengganggu yang dialami pasien kanker selama dan setelah menjalani pengobatan. Terapi refleksi sebagai intervensi komplementer semakin banyak diteliti karena kemampuannya dalam meningkatkan kualitas hidup pasien, termasuk dalam mengurangi kelelahan.

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

Tujuan: Untuk mengkaji secara sistematis efektivitas terapi refleksi dalam menurunkan tingkat fatigue pada pasien kanker berdasarkan bukti-bukti ilmiah terbaru.

Metode: Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis pada database *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar* menggunakan kata kunci "*reflexology*", "*cancer*", dan "*fatigue*". Artikel yang dimasukkan adalah studi kuantitatif yang dipublikasikan tahun 2015–2024 dengan menggunakan intervensi refleksi pada pasien kanker, dan mengukur fatigue sebagai salah satu variabel utama. Seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA, dan delapan studi akhir dianalisis secara kualitatif.

Hasil: Delapan artikel yang dianalisis, tujuh di antaranya menunjukkan hasil signifikan bahwa terapi refleksi dapat menurunkan fatigue secara bermakna. Jenis kanker yang diteliti bervariasi, mulai dari kanker payudara, paru, kolorektal, hingga ginekologi. Terapi refleksi dilakukan dengan frekuensi antara dua hingga lima kali per minggu selama dua hingga enam minggu. Meskipun terdapat satu studi yang tidak menunjukkan hasil signifikan, secara keseluruhan terapi refleksi dinilai efektif dan aman sebagai pendekatan komplementer.

Simpulan: Terapi refleksi terbukti secara umum efektif dalam menurunkan kelelahan pada pasien kanker. Intervensi ini dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan kanker.

Kata Kunci: *Fatigue; Kanker; Kelelahan; Terapi Komplementer; Terapi Refleksi.*

PENDAHULUAN

Kanker didefinisikan sebagai suatu pertumbuhan sel yang abnormal dan umumnya berasal dari sel abnormal tunggal yang telah kehilangan mekanisme kontrol secara normal dan berkembang biak secara terus menerus sehingga menyerang jaringan di dekatnya, bermigrasi ke bagian tubuh yang jauh, dan mengakibatkan pertumbuhan pembuluh darah baru yang berasal dari nutrisi yang diambil oleh sel tersebut (Brown, Amed, Austin, Gatenby, hammarlund, & Pienta, 2023). Angka kematian akibat insiden kanker meningkat pesat di seluruh dunia, kanker menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di seluruh dunia dan sebanyak 10 juta kasus kematian pada tahun 2020 (Hassan & DeRosa, 2020).

Kanker payudara, kanker servik, dan kanker paru di Indonesia merupakan kasus kanker yang paling banyak terjadi pada tahun 2020 (World Health Organization, 2021). Peningkatan angka kejadian kanker, terutama pada negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, disebabkan oleh beberapa faktor termasuk

pertumbuhan penduduk, penuaan dan gaya hidup (diet dan tingkat aktivitas fisik), serta pembangunan sosial dan ekonomi (Puspitaningtyas, Espresso, Hatajulu, Fuad, Allsop, 2021).

Modalitas pengobatan utama pada kanker adalah terapi radiasi, kemoterapi, operasi, terapi dan terapi biologis. Setiap jenis kanker memerlukan rejimen pengobatan khusus (Sari & Mare, 2022). Metode pengobatan tersebut tergantung pada jenis kanker dan stadiumnya. Tujuan utama pengobatan kanker adalah untuk mengobati dan mengendalikan kanker, serta memberikan perawatan paliatif untuk mengendalikan gejala yang muncul sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Muthanna, Hassan, Karuppannan, Ibrahim, Mohammed, & Abdulrahman, 2023). Namun, kanker dan terapi konvensional yang diterapkan untuk mengobatinya dapat menyebabkan gejala yang berbeda, seperti mual, muntah, mucositis, diare, sembelit, penekanan sumsum tulang, alopecia, reaksi kulit, nyeri, *fatigue*, dan depresi (Irmak, Tanriverdi, Odemis, & Uysal, 2019).

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

Fatigue atau kelelahan merupakan salah satu gejala yang paling sering dilaporkan oleh pasien kanker, terutama selama dan setelah menjalani terapi seperti kemoterapi, radioterapi, atau imunoterapi (Irmak et al., 2019). Kelelahan ini bersifat kompleks, subjektif, dan tidak selalu membaik dengan istirahat, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan (Li, Fu, Gou, Pan, & Xie, 2023). Menurut *National Comprehensive Cancer Network (NCCN)*, fatigue pada pasien kanker dapat berdampak pada aspek fisik, emosional, dan kognitif yang akhirnya mengganggu proses penyembuhan dan adaptasi terhadap penyakit.

Beberapa tahun terakhir, terapi refleksi mulai dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang potensial dalam mengurangi fatigue pada pasien kanker. Terapi refleksi merupakan teknik pijat yang dilakukan pada titik-titik refleksi di kaki atau tangan yang dipercaya berhubungan dengan organ tubuh tertentu. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi refleksi kaki yang dilakukan selama 30 menit sebanyak tiga kali seminggu dapat menurunkan tingkat fatigue secara signifikan pada pasien kanker payudara (Dikmen & Terzioglu, 2019). Hal serupa juga dilaporkan oleh peneliti lainnya yang menemukan bahwa pasien kanker yang mendapat terapi refleksi mengalami penurunan fatigue lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi tersebut (Hesami, Kalhor, Roshani, & Fathi, 2019).

Lebih lanjut, studi lainnya menegaskan bahwa refleksi kaki tidak hanya menurunkan tingkat kelelahan tetapi juga membantu meningkatkan kualitas tidur dan rasa nyaman pasien (Wanchai & Armer, 2020). Konsistensi dan durasi terapi refleksi mempengaruhi efektivitasnya, apabila terapi ini dilakukan secara rutin selama dua minggu maka akan menunjukkan hasil yang lebih signifikan dalam menurunkan fatigue dibandingkan dengan intervensi singkat (Najafpour & Shayanfar, 2020). Meskipun demikian, masih terdapat variasi hasil di antara

berbagai studi, baik dari segi metode pelaksanaan terapi maupun karakteristik pasien.

METODE

Desain studi *Systematic Review* dari sejumlah temuan kunci dari penelitian yang membahas efektivitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pendekatan standar *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA)* dan menentukan persyaratan kelayakan untuk jurnal yang ditinjau menggunakan standar PICO (S).

Sumber artikel yang akan digunakan dalam Studi Literatur ini adalah database *search engine* yaitu *PubMed*, *ScienceDirect*, *Scopus*, dan *Google Scholar*, dengan publikasi artikel pada tahun 2018-2024. Strategi pencarian literatur melibatkan kata kunci yang berhubungan dengan topik dan judul penelitian menggunakan Operator Boolean standar "AND" dan "OR". kata kunci termasuk: 'reflexology' OR 'foot massage' AND 'cancer fatigue' OR 'cancer-related fatigue' AND 'effectiveness'. Kriteria artikel yang dipilih merupakan artikel berbahasa inggris terbitan jurnal bereputasi internasional, tersedia secara *open acces*, dan merupakan penelitian intervensi yang membahas topik terapi refleksi pada pasien pasien kanker dengan kemoterapi.

Kriteria dalam penelitian ini diantaranya membahas permasalahan fatigue pada pasien kanker, penelitian yang memberikan intervensi berupa terapi refleksi, terdapat kelompok kontrol untuk terapi yang diberikan, artikel yang mengetahui efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue, dan memiliki desain studi eksperimen, *Randomized Control Trial (RCT)*, dan Quasi Eksperimen.

Artikel yang ditemukan disaring berdasarkan judul dan abstrak, kemudian dibaca secara penuh untuk menilai kelayakan. Data yang diekstraksi mencakup: karakteristik studi, populasi, metode intervensi, durasi, serta hasil utama terkait fatigue. Risiko bias dinilai menggunakan alat dari *Cochrane Collaboration*. Metode penilaian kritis

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

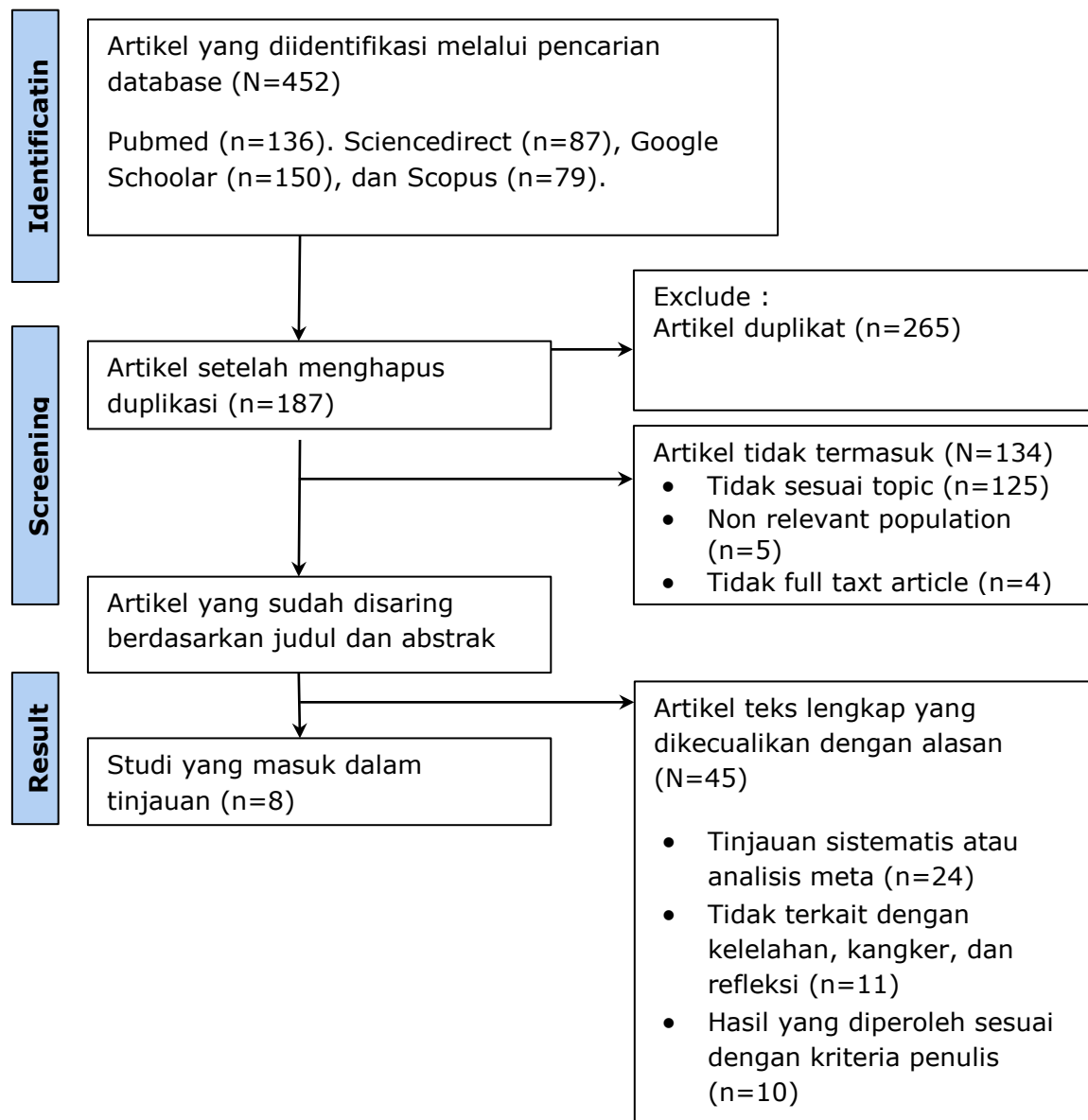
DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

menggunakan *Critical Appraisal Checklists tool* (CASP).

Sebanyak 452 jurnal yang ditemukan menggunakan hasil pencarian jurnal berdasarkan kata kunci yang telah ditetapkan. Setelah penyaringan, sebanyak 265 jurnal duplikat. *Critical Appraisal Checklists tool* (CASP) kemudian digunakan untuk melakukan evaluasi kelayakan dan

resiko bias pada penelitian, dengan hasil bahwa 8 jurnal layak untuk selanjutnya dilakukan analisis, Nama penulis, tahun publikasi, negara penelitian, desain penelitian, dan temuan penelitian diperoleh dari artikel yang ditemukan.

HASIL

Gambar 1. Diagram Prisma

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Tabel 1. Hasil Analisis Jurnal

(Penulis) (Negara)	Tujuan	Metode	Hasil Utama
(Alizadeh et al., 2021) (Iran)	Untuk menyelidiki pengaruh terapi pijat terhadap kelelahan setelah kemoterapi pada pasien kanker gastrointestinal.	Studi kuasi-eksperimental ini dilakukan kepada 88 pasien kanker gastrointestinal secara acak dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pasien menjalani kemoterapi selama 3 jam. Kelompok intervensi menjalani empat sesi pijat kaki dengan interval 40 menit selama kemoterapi. Durasi pijat adalah 7 menit untuk setiap kaki. Uji Friedman dan <i>Mann-Whitney U</i> digunakan untuk menganalisis data.	Usia rata-rata pasien adalah 59/18 ± 9/35, dan jenis kanker yang paling umum adalah kanker lambung (40%). Terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor rata-rata kelelahan antara kedua kelompok segera setelah ($P > 0.001$) dan 24 jam setelah kemoterapi ($P < 0.001$). Pada kelompok intervensi, skor kelelahan menurun secara bertahap ($P = 0.031$), sementara itu meningkat pada kelompok kontrol ($P = 0.001$).
(Shoghi et al., 2024) (Iran)	Untuk menyelidiki pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tingkat keparahan nyeri dan kelelahan pada anak-anak penderita leukemia yang menjalani kemoterapi.	Uji klinis acak ini dilakukan pada 99 anak penderita leukemia berusia 4-14 tahun, yang menjalani kemoterapi di departemen onkologi Rumah Sakit Hazrat Ali Asghar dan Pusat Medis Anak, Kota Teheran, Iran, 2019. Pengambilan sampel dilakukan secara berurutan, dan peserta dibagi secara acak (randomisasi 3 blok) menjadi tiga kelompok: A) Kelompok refleksi kaki, B) Kelompok pijat kaki sederhana, C) Kelompok kontrol.	Berdasarkan hasil penelitian, pijat refleksi kaki dan penekanan pada titik-titik tekanan kaki lebih efektif dalam meredakan nyeri dan kelelahan dibandingkan pijat kaki biasa. Karena pijat refleksi merupakan metode yang murah, terjangkau, dan aman, maka metode ini akan bermanfaat bagi anak-anak penderita leukemia yang menjalani kemoterapi.

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

(Abolwafa et al., 2024) (Mesir)	Untuk mengevaluasi pengaruh refleksi kaki terhadap kelelahan, nyeri, dan insomnia pada anak yang menjalani kemoterapi.	Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi-Experimental Design kepada 80 Responden Anak dengan instrumen yang digunakan adalah Fatigue assessment scale.	Penurunan signifikan ($p < 0.05$) Dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi, ditunjukkan bahwa pijat refleksi kaki bermanfaat dalam menurunkan tingkat ketidaknyamanan, kelelahan, dan meningkatkan tidur di antara anak-anak yang menerima kemoterapi dalam kelompok penelitian
(Dikmen & Terzioglu, 2019) (Turki)	Untuk menyelidiki pengaruh latihan refleksologi dan relaksasi otot progresif (PMR) terhadap nyeri, kelelahan, dan kualitas hidup (QoL) pasien kanker ginekologi selama kemoterapi.	80 peserta secara acak dimasukkan ke dalam salah satu dari empat kelompok: refleksologi, latihan relaksasi otot progresif (PMR), keduanya (refleksologi + PMR), atau kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan formulir pengumpulan data umum, inventarisasi Singkat Rasa Sakit dan Kelelahan, dan Skala Kualitas Hidup Multidimensi—Kanker.	Penurunan signifikan ($p < 0.05$) Latihan pijat refleksi dan PMR yang diberikan kepada pasien kanker ginekologi selama kemoterapi ditemukan mengurangi rasa sakit dan kelelahan serta meningkatkan Kualitas Hidup.
(Mohammed et al., 2022) (Mesir)	Untuk menentukan pengaruh pijat kaki terhadap indikator fisiologis, kelelahan, dan	Penelitian ini menggunakan desain <i>Quasi-Experimental</i> dan dilakukan kepada 100 Responden Anak. Anak-anak yang diteliti dibagi menjadi dua kelompok, dengan 50 anak yang menjalani kemoterapi di setiap kelompok (kelompok	Mayoritas anak dalam kelompok intervensi mengalami nyeri ringan dengan peningkatan indikator fisiologis tekanan darah ($p = 0.002$) dan denyut jantung ($p = 0.003$). Selain itu, terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik mengenai skor kelelahan dan nyeri pada kelompok

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

	nyeri pada anak yang menjalani kemoterapi.	intervensi dan kelompok kontrol). Pengacakan dilakukan dengan meminta setiap anak untuk memilih kartu bernomor satu dan dua yang diberikan kepada peserta. Penelitian ini dilakukan di rumah sakit universitas sohag, Mesir.	intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol nyeri dengan ($P = < 0.05$)
(Parizad et al., 2024) (Iran)	Untuk mengevaluasi efek akupresur dan refleksologi terhadap kelelahan pada pasien leukemia limfositik kronis.	Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 92 responden. Uji coba terkontrol acak dengan tiga kelompok dan desain pra-uji-pasca-uji ini, 102 pasien CLL dialokasikan secara acak ke dalam kelompok akupresur ($n= 34$), refleksologi ($n= 34$), atau kontrol ($n= 34$). Penilaian pra-intervensi dilakukan menggunakan kuesioner demografi dan skala kelelahan untuk pasien kanker.	Penurunan signifikan ($p < 0.05$) Akupresur dan pijat refleksi direkomendasikan sebagai pendekatan komplementer yang hemat biaya dan berisiko rendah untuk mengelola kelelahan pada pasien leukemia limfositik kronis. Terapi ini menawarkan janji dalam mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker
(Eladham et al., 2021) (Mesir)	Untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap rasa mual, muntah, dan kelelahan akibat kemoterapi pada pasien	Penelitian kuantitatif menggunakan desain Quasi-Experimental Design kepada 50 pasien kanker payudara yang direncanakan untuk menjalani kemoterapi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat penilaian laporan mandiri Rhodes Index of Nausea dan penilaian	Studi ini membuktikan bahwa pijat refleksi kaki menurunkan pengalaman, terjadinya dan tekanan mual, muntah dan muntah serta kelelahan pada kelompok percobaan.

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

	kanker payudara.	laporan mandiri	brief	fatigue
		inventory		
(Mazloun et al., 2023) (Iran)	Untuk membandingkan pengaruh mandi kaki air hangat dan pijat refleksi kaki terhadap kelelahan pasien yang menjalani radioterapi.	Randomized Controlled Trial dilakukan pada 62 pasien yang menjalani radioterapi. Pasien yang memenuhi syarat dimasukkan secara acak ke dalam 2 kelompok. Instrumen yang digunakan adalah <i>Multidimensional Fatigue Inventory</i>		Penurunan signifikan ($p < 0.05$) Hasil ini menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki dan footbath hangat mengurangi kelelahan pasien yang menjalani radioterapi. Namun, pijat refleksi kaki lebih efektif dalam mengurangi kelelahan pasien yang menjalani radioterapi daripada mandi kaki hangat. Dianjurkan bahwa intervensi non-farmakologis yang sederhana dan berbiaya rendah seperti pijat refleksi kaki untuk mengurangi efek samping radioterapi di antara pasien kanker harus dilakukan secara luas

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

PEMBAHASAN

Berdasarkan delapan artikel yang dianalisis, intervensi pijat refleksi kaki terbukti memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan kelelahan pada pasien kanker. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan desain kuasi-eksperimental terhadap 88 responden penderita kanker gastrointestinal menunjukkan bahwa terapi pijat dengan teknik deep effleurage, petrissage, dan superficial effleurage selama 14 menit setiap sesi setelah kemoterapi secara signifikan mengurangi kelelahan dibandingkan kelompok kontrol (Alizadeh, Yeganeh, Pournalizadeh, Roushan, Gharib, & Khoshamouz, 2021). Sementara itu, penelitian lainnya melakukan uji klinis terkontrol secara acak (Randomized Clinical Trial) pada 99 anak penderita leukemia dengan intervensi pijat refleksi kaki dan pijat kaki biasa selama 5 hari, masing-masing selama 30 menit dan Hasilnya menunjukkan penurunan rasa sakit dan kelelahan yang signifikan (Shoghi, Asadian, & Kheradmand, 2024).

Penelitian lain menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan 80 responden anak penderita leukemia dan teknik intervensinya adalah pijat refleksi kaki selama 30 menit per sesi, dilakukan dua kali seminggu selama dua minggu dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki secara signifikan menurunkan kelelahan, ketidaknyamanan, serta meningkatkan kualitas tidur anak-anak penderita kanker (Abolwafa, Hasan, & Shehata, 2024). Hal serupa ditemukan oleh penelitian sebelumnya dalam studi *Randomized Controlled Trial* pada 80 pasien kanker ginekologi. Intervensi berupa pijat refleksi dan relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) dilakukan dua sesi per minggu selama delapan minggu dengan durasi 60 menit, yang menghasilkan penurunan rasa sakit dan kelelahan serta

peningkatan kualitas hidup (Dikmen & Terzioğlu, 2019).

Penelitian lainnya juga melakukan studi kuasi-eksperimental pada 100 anak dengan leukemia dengan menggunakan intervensi pijat kaki yang dilakukan selama 20 menit setiap hari selama dua minggu, teknik ini efektif dalam mengurangi nyeri dan kelelahan (Mohammed, Ayed, Hegazy, El-husseiny, & Amin, 2022). Selain itu, studi RCT terhadap 92 pasien leukemia, menerapkan pijat refleksi kaki selama 10 menit setiap hari selama empat minggu, dan teknik ini dianjurkan sebagai pendekatan non-farmakologis yang murah dan aman untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker (Parizad, Hassanpour, Goli, Khalkhali, & Nozad, 2024).

Studi lainnya yang melibatkan 50 responden pasien kanker payudara memberikan intervensi berupa pijat refleksi kaki yang dilakukan selama 3 minggu dengan durasi setiap sesi 30 menit setelah kemoterapi, teknik ini terbukti mengurangi gejala mual, muntah, dan tekanan emosional (Eladham, Ismail, Eweda, Mohamed, & Elsayed, 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang meneliti 62 pasien dengan berbagai jenis kanker (kanker campuran) melalui RCT dengan intervensi pijat refleksi kaki dilakukan setiap malam selama dua minggu, masing-masing selama 20 menit, menggunakan kombinasi teknik seperti effleurage (gerakan memutar lembut), petrissage (meremas), friction (menggosok), vibration (getaran), dan tapotement (mengetuk) (Mazloun, Rajabzadeh, Mohajer, Bahrami-Taghanaki, & Namazinia, 2023). Studi ini menyimpulkan bahwa pijat refleksi lebih efektif mengurangi kelelahan dibanding mandi kaki hangat.

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

Terapi refleksi secara fisiologis bekerja dengan merangsang titik-titik refleksi pada kaki, tangan, atau telinga yang secara teoritis berhubungan dengan organ dan sistem tubuh tertentu (Murat-Ringot, Souquet, Subtil, Boutitie, Preau, & Piriou, 2021). Stimulasi ini diyakini dapat meningkatkan aliran darah perifer dan limfatik, memperbaiki sirkulasi oksigen, serta membantu proses detoksifikasi tubuh yang berkontribusi pada peningkatan fungsi seluler dan metabolisme (Wyatt, Lehto, Guha-Niyogi, Brewer, Victorson, Pace, Badger, & Sikorskii, 2021). Selain itu, terapi refleksi merangsang sistem saraf parasimpatis melalui aktivasi jalur aferen, sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang sering kali meningkat akibat stres fisik dan emosional pada pasien kanker (Klaus, Kutschan, Mannle, Hubner, & Dorfler, 2024). Aktivasi parasimpatis ini memicu pelepasan endorfin dan neurotransmitter lain seperti serotonin yang berperan dalam menurunkan persepsi kelelahan, meningkatkan kualitas tidur, serta memberikan efek relaksasi dan pengurangan kecemasan. Kombinasi efek fisiologis dan psikologis inilah yang menjelaskan mengapa terapi refleksi dapat membantu mengurangi fatigue secara keseluruhan pada pasien kanker (Shan, Lin, Fang, Tian, Guo, Zhou, & Tian, 2023).

Secara keseluruhan, teknik pijat refleksi kaki dengan variasi metode seperti effleurage, petrissage, friction, vibration, dan tapotement, terbukti efektif dan konsisten dalam mengurangi kelelahan, rasa sakit, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien kanker. Intervensi ini dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia, baik anak-anak maupun dewasa, dan pada berbagai jenis kanker. Hasil dari delapan studi ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk merekomendasikan pijat refleksi sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang aman dan efisien

dalam manajemen kelelahan akibat kanker dan terapinya. Penelitian selanjutnya dengan skala lebih besar dan kontrol yang lebih ketat tetap diperlukan untuk mendukung penerapan intervensi ini secara lebih luas.

SIMPULAN

Terapi refleksi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat fatigue pada pasien kanker berdasarkan hasil dari sebagian besar studi yang dianalisis. Terapi ini dapat dijadikan alternatif pelengkap dalam penatalaksanaan fatigue, terutama karena kemudahan penerapan dan minim efek samping. Namun, dibutuhkan lebih banyak penelitian dengan desain yang lebih kuat dan jumlah sampel yang besar untuk mengkonfirmasi temuan ini dan menetapkan protokol terapi refleksi yang optimal.

SARAN

Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah yang kuat dalam pengembangan intervensi keperawatan yang berbasis bukti, serta memperkuat penerapan terapi refleksi sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan pasien kanker.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolwafa, N. F., Hasan, A. S. G., & Shehata, H. B. (2024). Effect of Foot Reflexology on Fatigue, Pain and Insomnia among Children undergoing Chemotherapy. *Egyptian Journal of Health Care*, 15(1), 169-179.
- Alizadeh, J., Yeganeh, M. R., Pouralizadeh, M., Roushan, Z. A., Gharib, C., & Khoshamouz, S. (2021). The effect of massage therapy on fatigue after chemotherapy in gastrointestinal cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 29(12), 7307-7314.

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

- Brown, J. S., Amend, S. R., Austin, R. H., Gatenby, R. A., Hammarlund, E. U., & Pienta, K. J. (2023). Updating the definition of cancer. *Molecular Cancer Research*, 21(11), 1142-1147.
- Dikmen, H. A., & Terzioglu, F. (2019). Effects of reflexology and progressive muscle relaxation on pain, fatigue, and quality of life during chemotherapy in gynecologic cancer patients. *Pain Management Nursing*, 20(1), 47-53.
- Eladham, M. A., Ismail, M. F., Eweda, S. M., Mohamed, M. A. F., & Elsayed, N. F. (2021). The Effect of Foot Reflexology on Chemotherapy Induced Nausea, Vomiting and Fatigue among Breast Cancer Patient. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 8(1), 61-67.
- Hassan, E. M., & DeRosa, M. C. (2020). Recent advances in cancer early detection and diagnosis: Role of nucleic acid based aptasensors. *TrAC Trends in Analytical Chemistry*, 124, 115806.
- Hesami, M., Kalhor, M., Roshani, D., & Fathi, M. (2019). The Effect of Reflexology on Fatigue in Cancer Patients Receiving Chemotherapy: A Randomized Controlled Trial. *Crescent Journal of Medical & Biological Sciences*, 6(2).
- Irmak, Z., Tanriverdi, Ö., Ödemiş, H., & Uysal, D. D. (2019). Use of complementary and alternative medicine and quality of life of cancer patients who received chemotherapy in Turkey. *Complementary therapies in medicine*, 44, 143-150.
- Klaus, M., Kutschan, S., Männle, H., Hübner, J., & Dörfler, J. (2024). Reflexology in oncological treatment—a systematic review. *BMC complementary medicine and therapies*, 24(1), 32.
- Li, J., Fu, R., Guo, X., Pan, Z., & Xie, J. (2023). Acupuncture improves immunity and fatigue after chemotherapy in breast cancer patients by inhibiting the Leptin/AMPK signaling pathway. *Supportive Care in Cancer*, 31(9), 506.
- Mazloun, S. R., Rajabzadeh, M., Mohajer, S., Bahrami-Taghanaki, H., & Namazinia, M. (2023). Comparing the effects of warm footbath and foot reflexology on the fatigue of patients undergoing radiotherapy: a randomized clinical trial. *Integrative Cancer Therapies*, 22, 15347354231172940.
- Mohammed, A. A. E., Ayed, M. M. A., Hegazy, A. E. A., El-husseiny, H. S. A., & Amin, F. A. (2022). Effect of Foot Massage on Physiological Indicators, Fatigue, and Pain among Children undergoing Chemotherapy. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(4), 26-39.
- Murat-Ringot, A., Souquet, P. J., Subtil, F., Boutitie, F., Preau, M., & Piriou, V. (2021). The effect of foot reflexology on Chemotherapy-Induced nausea and vomiting in patients with digestive or lung cancer: Randomized controlled trial. *JMIR cancer*, 7(4), e25648.
- Muthanna, F. M., Hassan, B. A. R., Karuppannan, M., Ibrahim, H. K., Mohammed, A. H., & Abdulrahman, E. (2023). Prevalence and impact of fatigue on quality of life (QOL) of cancer patients undergoing chemotherapy: a systematic review and meta-analysis. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*, 24(3), 769.

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>

Efektifitas terapi refleksi dalam menurunkan fatigue pada pasien kanker: Systematic review

- Najafpour, Z., & Shayanfard, K. (2020). Effect of Reflexology in Treating Cancer Pain: A Meta-Analysis. *International Journal of Cancer Management*, 13(7).
- Parizad, N., Hassanpour, A., Goli, R., Khalkhali, H., & Nozad, A. (2024). Comparing the impact of acupressure and reflexology on fatigue in chronic lymphocytic leukemia patients: a randomized controlled trial with three arms. *European Journal of Oncology Nursing*, 70, 102573.
- Puspitaningtyas, H., Espressivo, A., Hutajulu, S. H., Fuad, A., & Allsop, M. J. (2021). Mapping and visualization of cancer research in Indonesia: a scientometric analysis. *Cancer Control*, 28, 10732748211053464.
- Sari, N. P. W. P., & Mare, A. C. B. (2022). Predictors of Quality of Life of Family Caregiver in A Community Setting: Breast and Cervical Cancer Impacts. *Indonesian Journal of Cancer*, 16(4), 210-216.
- Shan, S., Lin, L., Fang, Q., Tian, F., Guo, D., Zhou, Y., & Tian, L. (2023). Massage therapy significantly improves cancer-related fatigue in cancer patients: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Supportive Care in Cancer*, 31(8), 464.
- Shoghi, M., Asadian, A., & Kheradmand, M. (2024). The Effects of Foot Reflexology and Simple Foot Massage on Fatigue and Pain in Children With Leukemia: A Randomized Control Trial. *Iranian Journal of Health Sciences*, 12(1), 69-78.
- Wanchai, A., & Armer, J. M. (2020). A systematic review association of reflexology in managing symptoms and side effects of breast cancer treatment. *Complementary therapies in clinical practice*, 38, 101074.
- World Health Organization. (2021). Cancer in Indonesia. In *International Agency for Research Cancer* (Vol. 247, Issue 22, pp. 3087–3088). diakses dari: <https://doi.org/10.1001/jama.247.22.3087>
- Wyatt, G., Lehto, R., Guha-Niyogi, P., Brewer, S., Victorson, D., Pace, T., Badger, T., & Sikorskii, A. (2021). Reflexology and meditative practices for symptom management among people with cancer: Results from a sequential multiple assignment randomized trial. *Research in Nursing and Health*, 44(5), 796–810.

Ahmad Fadhlur Rahman*, Dewi Gayatri, Giur Hargiana

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Fadhlur Rahman. *Email: ahmad.fadhlur@ui.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.963>