

**Terapi Komplementer untuk Mengurangi Mual Muntah pada Pasien Kanker Payudara
Venbora Purba**

Mahasiswa Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia; venborapurba@gmail.com
(koresponden)

Agung Waluyo

Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia; agungwss@yahoo.com

Allenidekania

Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia; alleni@ui.ac.id

Dewi Gayatri

Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia; dewi_g@ui.ac.id

ABSTRACT

Nausea and vomiting due to chemotherapy are still the most common side effects, causing low compliance to treatment, impaired functional activities, increased stress and depression, and decreased quality of life. Complementary therapies are expected to improve health and quality of life and can overcome nausea and vomiting in patients with breast cancer. The purpose of this review was to find and discuss complementary therapies that can reduce nausea and vomiting in patients with breast cancer. This study was a systematic review sourced from several databases, namely Medline, Embase, ScienceDirect, ProQuest, using the keywords "complementary therapies" AND "breast cancer OR breast neoplasm OR breast carcinoma OR breast tumor" AND "nausea and vomiting". This study found 11 articles related to complementary therapies to reduce nausea and vomiting in patients with breast cancer. From these articles, there were seven types of complementary therapies that can be used as complementary therapies to overcome nausea and vomiting, namely auricular acupressure, breathing exercise, peppermint oil, foot massage, ginger root powder, structured yoga therapy and abdomen massage. It was concluded that aromatherapy with peppermint essential oil is the most widely used complementary therapy to overcome nausea and vomiting in breast cancer patients.

Keywords: breast cancer; nausea; vomiting; complementary therapy

ABSTRAK

Mual dan muntah akibat kemoterapi masih merupakan efek samping yang paling umum, yang menyebabkan rendahnya kepatuhan untuk pengobatan, gangguan aktivitas fungsional, peningkatan tekanan dan depresi, serta penurunan kualitas hidup. Terapi komplementer diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup serta dapat mengatasi mual dan muntah pada pasien dengan kanker payudara. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mencari dan membahas terapi komplementer yang dapat mengurangi mual dan muntah pada pasien dengan kanker payudara. Studi ini merupakan *systematic review* yang bersumber dari beberapa database yaitu Medline, Embase, ScienceDirect, ProQuest, dengan menggunakan kata kunci "complementary therapies" AND "breast cancer OR breast neoplasm OR breast carcinoma OR breast tumor" AND "nausea and vomiting". Studi ini menemukan 11 artikel terkait terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah pada pasien dengan kanker payudara. Dari artikel-artikel tersebut ada tujuh jenis terapi komplementer yang dapat yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk mengatasi mual dan muntah, yaitu *auricular acupressure, breathing exercise, peppermint oil, foot massage, ginger root powder, structured yoga therapy* dan *abdomen massage*. Disimpulkan bahwa aromaterapi dengan minyak atsiri peppermint merupakan terapi komplementer yang paling banyak digunakan untuk mengatasi mual muntah pada pasien kanker payudara.

Kata kunci: kanker payudara; mual; muntah; terapi komplementer

PENDAHULUAN

Kanker yang masih menjadi masalah kesehatan global adalah penyakit yang ditandai dengan sel-sel abnormal yang tumbuh tidak terkendali dan memiliki kemampuan untuk menyerang dan berpindah antar sel dan jaringan di dalam tubuh.⁽¹⁾ Pada kanker payudara terjadi pertumbuhan dan perkembangan sel dan jaringan yang sangat cepat dan pertumbuhan ini dapat mengganggu metabolisme tubuh dan menyebar antar sel dan jaringan.⁽²⁾

Prevalensi kanker payudara adalah 7 juta wanita di seluruh dunia pada tahun 2020, dan jumlah kasus baru yang didiagnosis setiap tahun lebih dari 2.26 juta. Pada tahun 2018, diperkirakan kejadian kanker payudara di 185 negara dunia sebesar 2,1 juta orang dengan angka kematian mencapai lebih dari 600.000 jiwa, dan angka ini meningkat setelah diperkenalkannya *mammography* sebagai alat skrining.⁽³⁾ Kanker payudara menjadi urutan pertama terkait jumlah kanker terbanyak di Indonesia serta menjadi salah satu penyumbang kematian pertama akibat kanker, data Globocan tahun 2020, jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 239.914 kasus baru kanker di Indonesia.⁽⁴⁾

Kemoterapi merupakan salah satu bentuk pengobatan kanker yang sangat populer pada stadium kanker di mana terdapat perburukan atau metastase secara klinis, subklinis dan sistemik. Mual dan muntah merupakan salah satu efek samping kemoterapi.⁽⁴⁾ Mual dan muntah akibat kemoterapi masih merupakan efek samping kemoterapi yang paling umum terjadi, yang menyebabkan rendahnya kepatuhan untuk pengobatan, gangguan aktivitas fungsional, peningkatan tekanan dan depresi, serta penurunan kualitas hidup.⁽⁵⁾ Mual muntah akibat kemoterapi atau *chemotherapy-induced nausea and vomiting (CINV)* akut terjadi dalam 24 jam pertama setelah kemoterapi, sedangkan CINV tertunda terjadi setelah 24 jam hingga 5 hari setelah kemoterapi.⁽⁶⁾

Terapi komplementer dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup semakin meningkat baik dikalangan masyarakat umum maupun pasien kanker. Jenis terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien kanker antara lain: *mind-body therapies, biofeedback*, hipnosis, *guided imagery*, relaksasi otot progresif, meditasi/*mind-fulness based stress reduction, cognitive-behavioral therapy*, terapi musik, yoga, t'ai chi dan

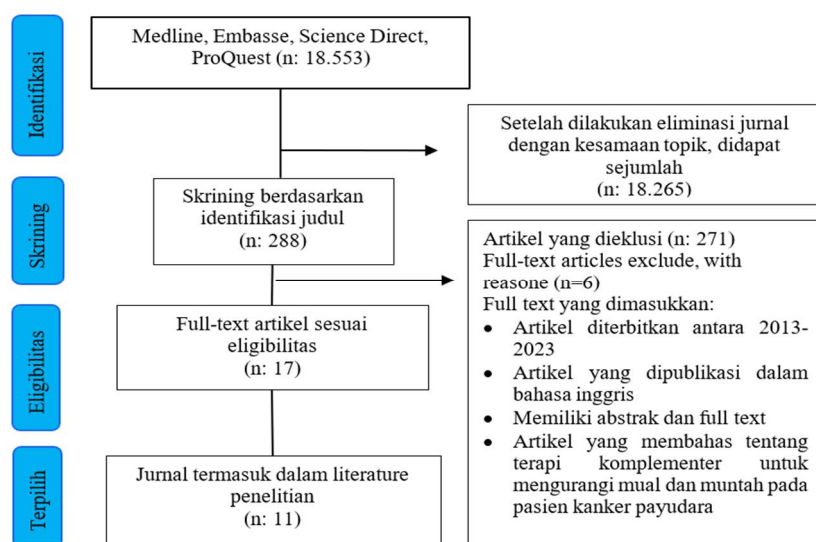
qigong, akupuntur, pijat, *trans-cutaneous electrical nerve stimulation and scrambler therapy, energy therapies and spiritual interventions*.⁽⁷⁾

Terapi farmakologi telah banyak dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah pada pasien yang menjalani kemoterapi. Untuk memperdalam pemahaman tentang hal ini, maka diperlukan tinjauan literatur yang bertujuan untuk mencari dan membahas terapi komplementer untuk mengurangi mual dan muntah pada pasien dengan kanker payudara.

METODE

Pada *systematic review* ini, *database* yang digunakan adalah Medline, Embasse, ScienceDirect dan ProQuest. Penulis menerapkan protokol PRISMA (Gambar 1) dalam proses pencarian dan seleksi literatur. Dalam pencarian literatur ini digunakan beberapa kata kunci yaitu: “*complementary therapies*” AND “*breast cancer OR breast neoplasm OR breast carcinoma OR breast tumor*” AND “*nausea and vomiting*”. Penulis melakukan pencarian literatur dengan kriteria inklusi yaitu: artikel teks lengkap, diterbitkan dalam bahasa Inggris pada tahun 2013-2023, berupa artikel jurnal, membahas tentang terapi komplementer untuk mengurangi mual muntah pada pasien kanker payudara. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu: artikel yang bukan penelitian seperti *reviews, book chapter, conference, abstract*, dan sebagainya, membahas terapi komplementer tetapi bukan untuk mengurangi mual muntah dan bukan pada pasien kanker payudara.

Setelah penulis menyaring literatur berdasarkan judul, abstrak, dan teks lengkap, kemudian dilakukan penilaian artikel melalui *critical review* menggunakan *checklist* dari *Critical Appraisal Skills Programme*. Pada tahapan penilaian kritis, dilakukan kesepakatan terkait artikel yang dibahas dengan dua orang peninjau. Bila terdapat perbedaan pendapat maka diperlukan peninjau ketiga untuk menguatkan analisis dan memberikan saran terkait artikel yang sudah disaring.



Gambar 1. Diagram PRISMA yang digunakan dalam pencarian literatur

HASIL

Dari Tabel 1 didapatkan terapi komplementer adalah *auricular acupressure, breathing exercise, peppermint oil, foot massage, ginger root powder, structured yoga therapy, abdomen massage* yang telah digunakan dalam terapi untuk mengatasi mual muntah. Beberapa yang ditemukan yang dilakukan untuk mengurangi mual muntah adalah dengan penggunaan *peppermint oil*.

Pada artikel *the effect of peppermint (Mentha piperita) extract on the severity of nausea, vomiting, and anorexia in patients with breast cancer undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial*, dijelaskan penggunaan *peppermint oil* dapat mengurangi mual, muntah, dan anorexia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Begitu juga dalam artikel *the effect of aromatherapy with peppermint essential oil on nausea and vomiting in the acute phase of chemotherapy in patients with breast cancer* dapat ditafsirkan bahwa penggunaan aromaterapi dengan minyak atsiri peppermint disertai dengan obat anti mual/muntah secara rutin dapat menurunkan mual dan muntah pada kemoterapi fase akut.

Tabel 1. Hasil tinjauan literatur tentang terapi komplementer untuk mengurangi mual dan muntah pada pasien dengan kanker payudara

Judul	Metode	Hasil
<i>Effects of auricular acupressure on chemotherapy-induced nausea and vomiting in breast cancer patients: a preliminary randomized controlled trial</i> . ⁽⁸⁾	<i>Randomized control trial</i>	Pada penelitian penerapan akupresur auricular dan pengobatan antiemetik lebih unggul dibandingkan penggunaan pengobatan dan perawatan antiemetik standar dalam menangani CINV.
<i>The effect of breathing exercise on nausea, vomiting and functional status in breast cancer patients undergoing chemotherapy</i> . ⁽⁹⁾	<i>Randomized control trial</i>	Sampel adalah 60 pasien kanker payudara. Penelitian ini dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol dimana setiap pasien mengisi <i>Functional Living Index-Cancer (FLI-C)</i> , skala analog dan buku harian. Kelompok intervensi mendapat latihan pernafasan selama 6 hari dan akan dievaluasi pada hari ke 7. Latihan pernafasan mengurangi mual muntah akibat kemoterapi dan mempengaruhi status fungsional pasien secara positif.

Judul	Metode	Hasil
<i>The effect of peppermint (Mentha piperita) extract on the severity of nausea, vomiting, and anorexia in patients with breast cancer undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial.</i> ⁽¹⁰⁾	Randomized control trial	Sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 peserta. Penggunaan peppermint sebagai salah satu metode pengobatan komplementer dapat mengurangi mual, muntah, dan anorexia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.
<i>Parallel and serial mediation analysis between pain, anxiety, depression, fatigue and nausea, vomiting and reching within a randomized controlled trial in patients with breast and prostate cancer.</i> ⁽¹¹⁾	Randomized control trial	Setiap pasien pada kelompok intervensi mendapatkan intervensi Guided imagery dan progresive muscle relaxation. Pada penelitian ini ketiga mediator memiliki hubungan antara nyeri dan efek tidak langsung HRQoL. Penelitian ini memberikan bukti bahwa kejadian bersamaan dan keterkaitan antara rasa sakit kecemasan depresi dan kelelahan pada pasien kanker payudara dan prostat.
<i>Effect of foot massage on patients with chemotherapy induced nausea an vomiting: A randomized controlled trial.</i> ⁽¹²⁾	Randomized control trial	Sampel adalah 82 orang yaitu penderita kanker payudara (n=23), kanker paru (n=3), kanker ovarium (n=5), kanker colon (n=2), kanker mulut (n=2), kanker serviks (n=3) dan kanker lainnya (n=3). Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi pijat kaki efektif dalam mengurangi mual dan muntah akibat kemoterapi pada pasien yang menjalani kemoterapi dengan tingkat emetogenik tinggi.
<i>The effect of peppermint oil on nausea, vomiting, and retching in cancer patient undergoing chemotherapy: An open label quasi – randomized controlled trial.</i> ⁽¹³⁾	Randomized control trial	Penelitian ini mendeteksi perbedaan statistik yang signifikan dalam perubahan frekuensi mual, muntah, retching pada semua jadwal pemberian obat kecuali jadwal cisplatin. Peppermint oil secara signifikan mengurangi frekuensi mual, muntah, dan keparahan mual pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Oleh karena itu, penggunaan minyak peppermint bersamaan antiemetik setelah kemoterapi dengan resiko muntah sedang dan rendah mungkin direkomendasikan untuk mengatasi CINV.
<i>Effect of a Standardized Ginger Root Powder Regimen on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Multicenter, Double-Blind, Placebo-Controlled Randomized Trial.</i> ⁽¹⁴⁾	Randomized control trial	Penderita kanker yang menjalani kemoterapi tingkat sedang hingga sangat emetogenik, ditemukan bukti yang meyakinkan terhadap hipotesis nol yang menunjukkan bahwa jahe tambahan, dibandingkan dengan placebo, dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup yang relevan secara klinis, mual dan muntah yang tertunda, kelelahan, dan status gizi.
<i>The Structured Laughter Yoga Therapy Program in Patients Undergoing Chemotherapy: A Randomized Clinical Trial Study on Nausea and Vomiting.</i> ⁽¹⁵⁾	Randomized control trial	Sampel adalah 69 pasien yang dibagi menjadi 2 kelompok. Yoga tampaknya memperbaiki rasa mual akibat kemoterapi. Perbandingan intra grup menunjukkan signifikan secara statistik penurunan keparahan dan durasi mual pada kelompok intervensi dan secara statistik peningkatan signifikan dalam tingkat keparahan dan durasi mual pada kelompok kontrol dari pre-test hingga post-test (p <0,05). Perbandingan antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok dalam hal kondisi muntah.
<i>Effect of abdominal massage with and without Salvia Officinalis on nausea and vomiting in patients with undergoing chemotherapy : A Randomized clinical trial.</i> ⁽¹⁶⁾	Randomized control trial	Penelitian ini menunjukkan bahwa skor rerata mual pada pijat perut dengan kelompok salvia officinalis lebih rendah daripada kelompok kontrol. Skor rerata mual tidak berbeda antara pijat perut dan kelompok kontrol. Satu minggu setelah intervensi, skor rerata mual tidak berbeda antar ketiga kelompok. Pijat perut dengan/tanpa salvia officinalis tidak berpengaruh besar dalam mengurangi mual dan muntah pada pasien kanker dengan kemoterapi.
<i>The Effect of Aromatherapy with peppermint essential oil on nausea and vomiting in the acute phase of chemotherapy in patients with breast cancer.</i> ⁽¹⁷⁾	Randomized control trial	Pada kedua kelompok tidak berbeda secara statistik dalam hal usia, durasi kanker, riwayat penyalahgunaan alkohol, dan riwayat mual dan muntah. Rerata skor muntah pada kelompok intervensi adalah $0,34 \pm 0,66$ dan pada kelompok kontrol adalah $0,66 \pm 0,97$ (p <0,032). Penggunaan aromaterapi dengan minyak atsiri peppermint disertai dengan obat anti mual/muntah secara rutin dapat menurunkan mual dan muntah pada kemoterapi fase akut.
<i>The Effect of reflexology on chemotherapy-induced nausea, vomiting, and fatigue in breast cancer patients.</i> ⁽¹⁸⁾	Experimental design	Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat refleksi dapat menurunkan pengalaman, perkembangan, mual, muntah, serta kelelahan pada kelompok eksperimen. Oleh karena itu penggunaan pijat refleksi dianjurkan untuk mengatasi mual, muntah, dan kelelahan akibat kemoterapi.

PEMBAHASAN

Tujuh jenis terapi komplementer untuk untuk mengurangi mual dan muntah pada pasien dengan kanker payudara diuraikan sebagai berikut;

1. Auricular Acupressure

CINV sulit ditangani sepenuhnya hanya dengan menggunakan antiemetik, oleh karena itu intervensi pelengkap lainnya yang direkomendasikan untuk dikombinasikan dengan antiemetik untuk penatalaksanaan CINV yang komprehensif. Terapi aurikuler sebagai pendekatan kesehatan komplementer yang telah umum diadopsi. Terapi aurikuler dapat menggunakan pendekatan invasif atau non-invasif yang berbeda seperti akupunktur dan akupresur untuk merangsang titik akupunktur tersebut untuk meringankan sasaran kondisi patologis.⁽⁸⁾

2. Breathing exercise

Pasien kanker sering menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) untuk mengurangi mual dan muntah untuk meningkatkan status fungsional mereka. Pernapasan merupakan latihan relaksasi yang paling mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Latihan pernafasan merupakan intervensi keperawatan independen yang digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan terkait stres. Maka, pasien dapat diberikan edukasi tentang latihan pernafasan dalam untuk meringankan atau menghilangkan distress yang disebabkan mual dan muntah serta untuk meningkatkan status fungsional pasien.⁽⁹⁾

3. Peppermint oil

Pengobatan komplementer lebih sedikit menyebabkan efek samping dan menghemat biaya pengobatan. Perawatan ini juga lebih efektif, tidak terlalu invasif, dan lebih mudah diakses dibandingkan perawatan lainnya.⁽¹⁰⁾ Aromaterapi adalah salah satu aplikasi untuk mengatasi CINV yang khasiatnya belum diketahui. Salah satu minyak esensial yang digunakan adalah minyak esensial peppermint. Bahan aktif dalam minyak atsiri peppermint disebut mentol dan sekitar 70% minyak peppermint bebas mentol dan ester mentol.⁽¹³⁾

4. Foot massage

Beberapa teknik terapi pijat kaki telah digunakan pada berbagai populasi seperti pasien kanker, pasien transplantasi sumsum tulang, pasien nyeri punggung bawah, pasien yang menjalani operasi perut dan pasien penyakit ginjal stadium akhir. Pijat dapat dianggap sebagai bagian dari terapi komplementer. Pijat memberikan

manfaat dengan mengurangi efek samping yang disebabkan oleh pengobatan dan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan. Pijat swedia adalah teknik manual yang terdiri dari gerakan sistematis terus menerus dan peregangan yang dalam untuk mengurangi stres dan mengendurkan otot yang tegang. Prosedur yang diadopsi untuk penelitian ini adalah menerapkan pijat Swedia pada kelompok kontrol pasien yang menjalani kemoterapi dan mengukur tingkat NVR menggunakan kuesioner standar indeks mual, muntah, dan muntah Rhodes (RINVR).⁽¹²⁾ Pijat refleksi adalah jenis pijatan yang mengatur tubuh yang kompleks dan menyebabkan relaksasi.⁽¹⁹⁾ Manfaat yang di dapat dari pijat refleksi adalah mengatur aliran darah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta menghilangkan jumlah masalah seperti gangguan pencernaan (gangguan pencernaan, sembelit, mual-muntah, dll), hipertensi, sakit kepala, masalah sistem kemih, dan masalah seksual.⁽¹⁹⁾

5. *Ginger Root Powder*

Gingeril dan *shogaol* adalah senyawa bioaktif dalam jahe dan memiliki penghambatan pada reseptor. Senyawa jahe berikatan dengan situs reseptor yang berbeda dibandingkan obat antiemetik, menunjukkan bahwa jahe adjuvan dapat mengatasi mual dan muntah. Jahe mengatur pengosongan lambung dan motilitas gastrointestinal yang tak teratur akibat mual dan muntah serta mengurangi stres oksidatif dan peradangan yang terlibat dalam memicu CINV. Jahe merupakan obat tambahan yang menjanjikan, aman, layak untuk obat antiemetik standar untuk CINV yang dapat meningkatkan kualitas hidup selama pengobatan kemoterapi.⁽¹⁴⁾

6. *Structured Yoga Therapy*

Yoga tertawa adalah terapi suportif komplementer, yang melakukan variasi latihan yang dikombinasikan dengan tawa. Perawatan ini menggabungkan pernafasan yoga dan latihan peregangan dengan tawa tanpa syarat, yaitu tawa tanpa dipicu oleh lelucon atau komedi. Terapi yoga terstruktur adalah modalitas terapi untuk meringankan masalah dan penyakit dengan mengadaptasi yoga dengan kebutuhan unik individu.⁽¹⁵⁾

7. *Abdomen Massage*

Pijat perut merupakan salah satu pengobatan komplementer dan alternatif untuk mengendalikan mual dan muntah akibat kemoterapi. Pijat perut dengan bantuan metode mekanisme meningkatkan pergerakan usus dan mengubah tekanan perut, diikuti dengan mempercepat perjalanan makanan sepanjang saluran cerna.⁽¹⁶⁾ Jenis pijatan ini bersifat non-invasif dan mengarah pada stimulasi refleksi somatoautonom. Sehingga terapi ini memiliki sedikit komplikasi dan dapat dilakukan oleh pasien sendiri, pendamping maupun perawat.

Pendekatan non-farmakologis terhadap manajemen gejala dan mengintegrasikannya dalam perawatan sehari-hari dapat meminimalkan efek fisiologis dari gejala yang tidak terkontrol dan potensi dampak negatif terhadap kualitas hidup.⁽²⁰⁾ Terapi komplementer lebih minim akan efek samping, hemat biaya pengobatan, lebih efektif, tidak terlalu invasif, dan lebih mudah diakses dibandingkan perawatan lainnya.⁽¹⁰⁾

Terapi aurikuler sebagai pendekatan komplementer telah umum diadopsi dapat menggunakan pendekatan invasif atau non-invasif yang berbeda seperti akupunktur dan akupresur untuk merangsang titik akupunktur untuk meringankan sasaran kondisi patologis.⁽⁶⁾ Tan melaporkan efek antiemetik positif yang signifikan dari akupresur aurikuler, yang memberi manfaat sebagai pendekatan tambahan antiemetik untuk mengatasi CINV.

Latihan pernafasan memfasilitasi relaksasi dan terapi pikiran-tubuh yang tidak hanya mengurangi ketegangan dan kecemasan, namun juga secara signifikan mengurangi keparahan mual dan muntah.⁽²¹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Aybar bahwa latihan pernafasan menurunkan keparahan mual akibat kemoterapi dan jumlah episode mual, muntah serta meningkatkan skor FLI-C pada pasien kanker payudara.

Penggunaan peppermint sebagai metode pelengkap dapat memperbaiki gejala mual, muntah, dan anoreksia.⁽¹⁷⁾ Minyak peppermint digunakan sebagai aromaterapi, minyak diberikan satu tetes diantara bibir atas dan hidung tiga kali sehari selama lima hari setelah kemoterapi sebagai tambahan untuk terapi antiemetik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor skala analog visual (VAS) terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol terhadap mual dan muntah.⁽¹³⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Jafarinesh *et al* dengan menggunakan *Mentha piperita* yang biasa digunakan sebagai obat kejang, kram, sakit kepala, migrain, gangguan pencernaan dan perut kembung. Dengan penggunaan 40 tetes ekstrak peppermint yang dicampur dengan 20 cc air keran setiap 8 jam terbukti mengurangi keparahan mual, muntah dan anoreksia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi kanker payudara 24 dan 48 jam setelah pengobatan.⁽¹⁰⁾

Pijat Swedia adalah teknik manual yang terdiri dari gerakan sistematis terus menerus dan pengulenan serta peregangan yang dalam untuk mengurangi stres dan mengendurkan otot yang tegang. Penelitian yang dilakukan oleh Asha (2020) dengan menggunakan pijat Swedia dimana pijat kaki diberikan kepada pasien dalam tiga sesi, 20 menit sebelum memulai kemoterapi, 20 menit saat kemoterapi dan segera setelah selesai kemoterapi. Setiap sesi memakan waktu 20 menit (10 menit untuk setiap kaki), terapi ini efektif dalam mengurangi NVR akibat kemoterapi pada pasien yang menjalani kemoterapi dengan emetogenik tinggi. Pijat kaki dapat dianggap sebagai intervensi yang aman, efektif, dan berbiaya rendah pasien pada pasien kemoterapi.⁽¹²⁾ Pijat refleksi membantu kontraksi yang mendorong makanan yang telah dikunyah melewati saluran pencernaan dengan memfasilitasi refleksi sistem pencernaan dari mulut ke lambung dengan rangsangan pada titik-titik refleksi sistem pencernaan.⁽¹⁹⁾

Pijat perut merupakan salah satu pengobatan komplementer dan alternatif untuk mengendalikan mual dan muntah akibat kemoterapi. Pijat perut dengan bantuan metode mekanis dan reflektif meningkatkan pergerakan usus dan mengubah tekanan perut, diikuti dengan mempercepat perjalanan makanan sepanjang saluran pencernaan.⁽¹⁶⁾ Terapi pijat perut yang dilakukan oleh Nasab *et al* pada pasien dengan kelompok intervensi menerima pijat perut dengan atau tanpa *salvia officinalis* yang dilakukan selama 15 menit selama tiga hari berturut-turut, dua kali sehari dengan perut kosong. Pemijatan dimulai dari awal kolon ascendens, searah jarum jam, dilanjutkan ke kolon horizontal, dan terakhir hingga ke kolon descendens. Pijat perut dengan atau tanpa *salvia officinalis* tidak banyak berpengaruh dalam mengurangi mual dan muntah pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan sistematis dapat disimpulkan bahwa ada 7 jenis terapi komplementer sebagai terapi pendamping untuk mengatasi mual dan muntah, dan aromaterapi dengan minyak atsiri peppermint merupakan terapi yang paling banyak digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Utomo EK, Wahyudi T, Soleman SR, Hazanah SP, Putri AL. Nyeri dan pasien kanker: Literature review. In: Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional 2021 Jun 19 (pp. 352-362).
2. Risnah S. Konsep medis dan keperawatan pada gangguan sistem onkologi. Gowa: Jariah Publishing Intermedia; 2020.
3. Bray F, Ferlay J, Soerjomataram I, Siegel RL, Torre LA, Jemal A. Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin*. 2018 Nov;68(6):394–424.
4. Trisnaputri AP, Adhisty K, Purwanto S. Terapi kombinasi: aromaterapi jahe dan relaksasi otot progresif pada pasien kanker serviks pasca kemoterapi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*. 2022;6:2-8.
5. Pozhhan M, Sobhani S, Rasouli AS, Tohidinezhad F. The effect of music therapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting in women with breast cancer. *Indian J Cancer*. 2023 Jan 1;60(1):87–91.
6. Li X, Qin Y, Liu W, Zhou XY, Li YN, Wang LY. Efficacy of ginger in ameliorating acute and delayed chemotherapy-induced nausea and vomiting among patients with lung cancer receiving cisplatin-based regimens: A randomized controlled trial. *Integr Cancer Ther*. 2018;17(3):747–54.
7. Satija A, Bhatnagar S. Complementary therapies for symptom management in cancer patients. *Indian J Palliat Care*. 2017;23(4):468–79.
8. Tan JY, Molassiotis A, Suen LKP, Liu J, Wang T, Huang HR. Effects of auricular acupressure on chemotherapy-induced nausea and vomiting in breast cancer patients: a preliminary randomized controlled trial. *BMC Complement Med Ther*. 2022 Dec 1;22(1).
9. Aybar DO, Kılıç SP, Çinkır HY. The effect of breathing exercise on nausea, vomiting and functional status in breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Complement Ther Clin Pract*. 2020 Aug 1;40.
10. Jafarimanesh H, Akbari M, Hoseinian R, Zarei M, Harorani M. The effect of peppermint (*Mentha piperita*) extract on the severity of nausea, vomiting and anorexia in patients with breast cancer undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial. *Integr Cancer Ther*. 2020;19.
11. Charalambous A, Giannakopoulou M, Bozas E, Paikousis L. Parallel and serial mediation analysis between pain, anxiety, depression, fatigue and nausea, vomiting and retching within a randomised controlled trial in patients with breast and prostate cancer. *BMJ Open*. 2019 Jan 1;9(1).
12. Asha C, Manjini KJ, Dubashi B. Effect of foot massage on patients with chemotherapy induced nausea and vomiting: A randomized clinical trial. *J Caring Sci*. 2020 Aug 1;9(3):120–4.
13. Efe Ertürk N, Taşcı S. The effects of peppermint oil on nausea, vomiting and retching in cancer patients undergoing chemotherapy: An open label quasi-randomized controlled pilot study. *Complement Ther Med*. 2021 Jan 1;56.
14. Crichton M, Marshall S, Isenring E, Lohning A, McCarthy AL, Molassiotis A, et al. Effect of a Standardized Ginger Root Powder Regimen on Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: A Multicenter, Double-Blind, Placebo-Controlled Randomized Trial. *J Acad Nutr Diet*. 2023 Sep;
15. Namazinia M, Mazlum SR, Mohajer S, Lim Abdullah K, Salehian M. The Structured Laughter Yoga Therapy Program in Patients Undergoing Chemotherapy: A Randomized Clinical Trial Study on Nausea and Vomiting. *Asia Pac J Oncol Nurs*. 2023 Nov;100337.
16. Rafiee Sarbijan Nasab F, Mangolian Shahrabaki P, Dehghan M, Tajadini H, Baniasadi H, Sabzevari S. Effect of Abdominal Massage with and without *Salvia officinalis* on Nausea and Vomiting in Patients with Cancer Undergoing Chemotherapy: A Randomized Clinical Trial. *J Oncol*. 2021;2021.
17. Eghbali M, Varaei S, Hosseini M, Yekaninejad MS, Shahi F. The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on Nausea and vomiting in the acute phase of chemotherapy in patients with breast cancer. *Journal of Babol University of Medical Sciences*. 2018 Sep 1;20(9):66–71.
18. Nourmohammadi H, Motaghi M, Borji M, Tarjoman A, Soltany B. The effects of reflexology on fatigue severity of patients with cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2019 Feb 1;20(2):391–4.
19. Özdelikara A, Tan M. The effect of reflexology on chemotherapy-induced nausea, vomiting, and fatigue in breast cancer patients. *Asia Pac J Oncol Nurs*. 2017 Jul;4(3):241–9.
20. Wahyuningsih S, Afiyanti Y, Waluyo A, Fitch MI. Non-Pharmacological Management of Nausea and Vomiting in Cancer: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2023 Mar 31;26(1):20–35.
21. Suryono A, Nugraha FS, Akbar F, Armiyati Y. Combination of Deep Breathing Relaxation and Murottal Reducing Post Chemotherapy Nausea Intensity in Nasopharyngeal Cancer (NPC) Patients. *Media Keperawatan Indonesia*. 2020 Feb 29;3(1):24.
22. Bentley TGK, D'Andrea-Penna G, Rakic M, Arce N, LaFaille M, Berman R, Cooley K, Sprimont P. Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sci*. 2023 Nov 21;13(12):1612.
23. Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenbächer M, Kohls N, Hirsch J, Sirois F. Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021 Jul 2;2021:5924040.
24. Banushi B, Brendle M, Ragnhildstveit A, Murphy T, Moore C, Egberts J, Robison R. Breathwork Interventions for Adults with Clinically Diagnosed Anxiety Disorders: A Scoping Review. *Brain Sci*. 2023 Feb 2;13(2):256.
25. Jung SE, Ha DJ, Park JH, Lee B, Kim MS, Sim KL, Choi YH, Kwon CY. The effectiveness and safety of mind-body modalities for mental health of nurses in hospital setting: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Aug 23;18(16):8855.
26. Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B, Gemignani A. How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Front Hum Neurosci*. 2018 Sep 7;12:353.