

Penerapan Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Fatigue Pada Pasien Paliatif: Studi Literatur

Siti Nurdiyanah^{1*}, Nurul Huda²

^{1,2} Magister keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Negara Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 12 Mei 2026

Direvisi: 25 Mei 2026

Diterima: 27 Mei 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

sitinurdiyanah2312@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Fatigue adalah gejala umum pada pasien paliatif, terutama pada pasien dengan kanker. Pengelolaan fatigue melalui terapi non-farmakologi, seperti terapi fisik, psikologis, dan mind-body interventions, mendapatkan perhatian dalam perawatan paliatif karena memiliki sedikit efek samping dibandingkan pengobatan farmakologi. Tujuan: Penelitian ini mengevaluasi efektivitas berbagai terapi non-farmakologi dalam mengelola fatigue pada pasien paliatif. Metode: Tinjauan literatur sistematis dilakukan dengan mengumpulkan artikel-artikel yang relevan dari berbagai basis data, termasuk PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Sembilan artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis untuk mengevaluasi temuan terkait terapi non-farmakologi. Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi fisik, seperti aktivitas fisik moderat, terapi psikologis seperti CBT dan mind-body interventions, efektif dalam mengurangi fatigue pada pasien paliatif. Terapi musik dan aromaterapi juga menunjukkan pengurangan signifikan dalam gejala fatigue serta peningkatan kualitas hidup pasien. Selain itu, Baduanjin, Tai Chi Qigong, eurythmy therapy, somatic acupressure, dan laser auriculotherapy juga terbukti bermanfaat. Kesimpulan: Terapi non-farmakologi terbukti efektif dalam mengelola fatigue pada pasien paliatif. Implementasi yang lebih luas memerlukan pelatihan lebih lanjut bagi tenaga kesehatan.

Kata kunci: fatigue, palliative care, terapi non-farmakologi

ABSTRACT

Background: Fatigue is a common symptom in palliative care patients, especially those with cancer. Managing fatigue through non-pharmacological therapies, such as physical therapy, psychological therapy, and mind-body interventions, is gaining attention in palliative care because they have fewer side effects compared to pharmacological treatments. Objective: This study evaluated the effectiveness of various non-pharmacological therapies in managing fatigue in palliative care patients. Methods: A systematic literature review was conducted by collecting relevant articles from various databases, including PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. Nine articles that met the inclusion criteria were analyzed to evaluate findings related to non-pharmacological therapies. Results: The analysis showed that physical therapy, such as moderate physical activity, psychological therapy such as CBT, and mind-body interventions, were effective in reducing fatigue in palliative care patients. Music therapy and aromatherapy also showed significant reductions in fatigue symptoms and improved patients' quality of life. In addition, Baduanjin, Tai Chi Qigong, eurythmy therapy, somatic acupressure, and laser auriculotherapy were also shown to be beneficial. Conclusion: Non-pharmacological therapies have been shown to be effective in managing fatigue in palliative care patients. Wider implementation requires further training for health workers.

Keywords: fatigue, palliative care, non-pharmacological therapy

PENDAHULUAN

Fatigue merupakan salah satu gejala yang paling umum pada pasien paliatif, terutama mereka yang menderita kanker. Prevalensi fatigue pada pasien kanker yang menjalani perawatan

paliatif diperkirakan mencapai 60-80%, dengan dampak signifikan terhadap kualitas hidup pasien (Jenkins et al., 2022). Gejala fatigue ini tidak hanya mengganggu kapasitas fisik pasien untuk menjalani aktivitas sehari-hari, tetapi juga

memperburuk kesejahteraan psikologis mereka, dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan ketergantungan pada bantuan orang lain (Thompson et al., 2023). Oleh karena itu, pengelolaan fatigue dalam perawatan paliatif menjadi penting untuk meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan (Zhang et al., 2023).

Intervensi farmakologi sering digunakan dalam mengatasi fatigue, namun penelitian menunjukkan bahwa pengobatan farmakologi tidak selalu efektif dan dapat menimbulkan efek samping yang merugikan, seperti kecanduan atau gangguan sistemik (Thompson et al., 2023). Hal ini menyebabkan terapi non-farmakologi semakin dipertimbangkan sebagai pendekatan yang lebih aman dan efektif dalam mengelola fatigue pada pasien paliatif (Singh et al., 2023). Beberapa pendekatan non-farmakologi yang telah terbukti pada pasien paliatif menunjukkan latihan aerobik, resistensi, atau kombinasi dapat menurunkan fatigue dengan besar efek kecil-sedang serta meningkatkan kualitas hidup, kebugaran, dan kekuatan otot bawah (Rodríguez-Cañamero et al., 2022).

Mind-body interventions, seperti yoga, meditasi, dan relaksasi, telah terbukti secara signifikan mengurangi fatigue dan meningkatkan kualitas hidup pasien paliatif. Singh et al. (2023) mengungkapkan bahwa intervensi ini memberikan dampak positif pada kesejahteraan fisik dan psikologis pasien paliatif, dengan mengurangi tingkat kelelahan serta meningkatkan kemampuan pasien dalam beraktivitas (Singh et al., 2023). Selain itu, intervensi fisik seperti latihan aerobik dan berjalan kaki juga memiliki hasil yang positif. Lopez et al. (2023) melaporkan bahwa aktivitas fisik moderat tidak hanya mengurangi fatigue, tetapi juga meningkatkan energi dan kualitas hidup pasien, baik pada pasien kanker maupun non-kanker (Lopez et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan fisik meningkatkan kapasitas fisik pasien, memberikan mereka lebih banyak energi untuk menjalani aktivitas sehari-hari (Zhang et al., 2023).

Terapi musik juga telah menjadi pilihan yang efektif dalam mengatasi fatigue pada pasien paliatif. Zhang et al. (2023) dalam metaanalisisnya menunjukkan bahwa terapi musik secara rutin dapat memberikan kontribusi besar dalam mengurangi gejala fatigue, dengan hasil yang lebih signifikan pada pasien yang menjalani terapi musik secara teratur. Terapi musik

berfungsi sebagai alat relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan, mengurangi stres, dan memberikan ketenangan kepada pasien yang dapat mengurangi tingkat kelelahan (Zhang et al., 2023).

Selain itu, terapi psikologis, khususnya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), telah terbukti efektif dalam mengurangi fatigue pada pasien paliatif, terutama bagi mereka yang juga mengalami gangguan kecemasan atau depresi. Thompson et al. (2023) menemukan bahwa CBT efektif dalam mengurangi fatigue pada pasien dengan penyakit terminal, menunjukkan pentingnya pendekatan psikologis dalam perawatan paliatif (Thompson et al., 2023).

Meskipun terapi non-farmakologi ini terbukti efektif dalam mengurangi fatigue, implementasinya dalam praktik klinis masih terbatas. Beberapa penelitian menunjukkan adanya kesenjangan dalam penerapan terapi-terapi ini, terkait dengan kurangnya pelatihan bagi profesional medis dan keterbatasan akses terhadap terapi ini di beberapa setting perawatan (Lopez et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas dan keberlanjutan terapi-terapi ini dalam praktik klinis, serta untuk mengidentifikasi hambatan yang menghalangi implementasi yang lebih luas (Singh et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, fatigue merupakan gejala yang umum pada pasien paliatif dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, sehingga memerlukan intervensi yang aman dan efektif. Penelitian ini dilakukan melalui kajian literatur untuk meninjau penerapan berbagai terapi non-farmakologi, termasuk terapi fisik, psikologis, dan *mind-body interventions*, dalam mengelola fatigue pada pasien paliatif. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi praktik keperawatan paliatif yang lebih efektif dan mendukung peningkatan kenyamanan serta kualitas hidup pasien.

METODE

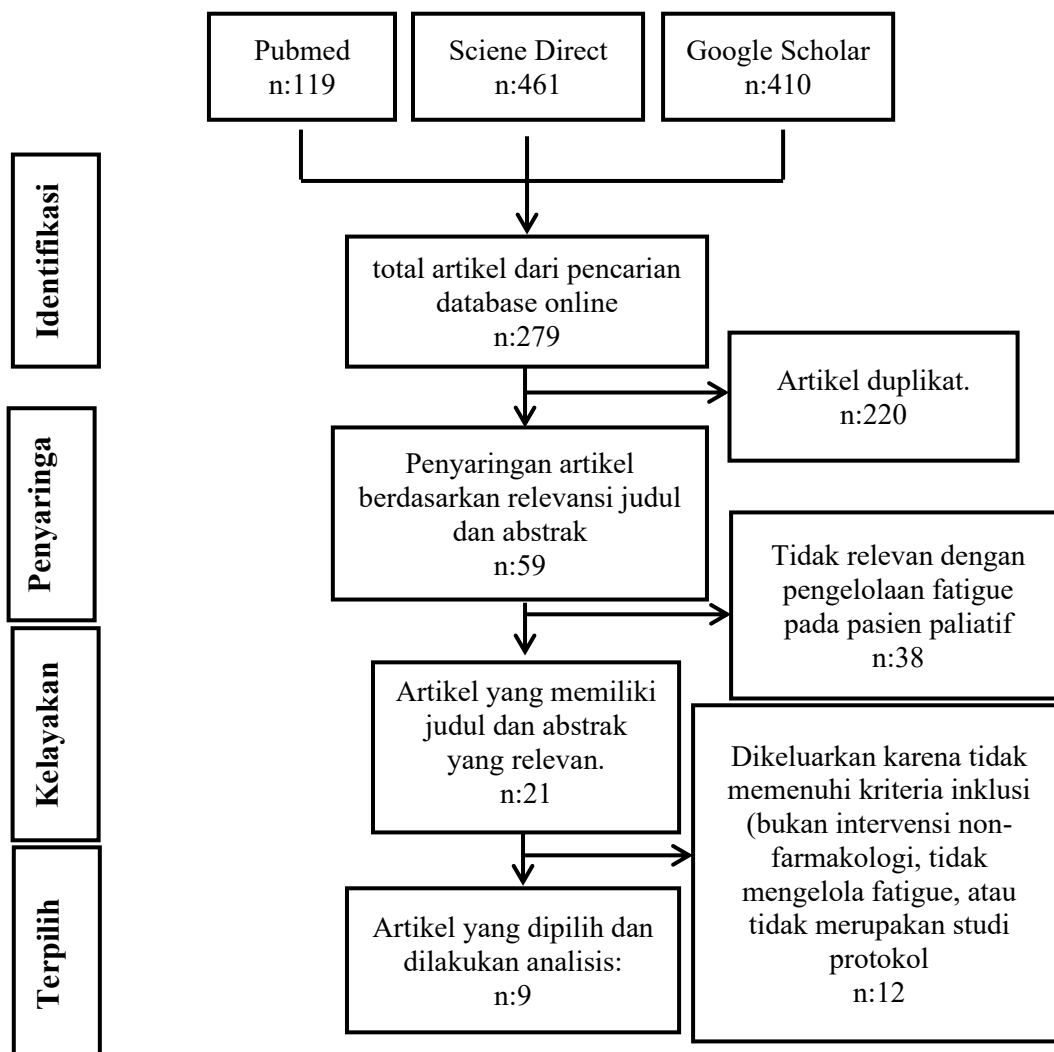
Studi ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur untuk mengevaluasi bukti ilmiah terkait penerapan terapi non-farmakologi dalam mengatasi fatigue pada pasien paliatif. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui berbagai basis data internasional dan nasional, seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "*fatigue*", "*palliative care*",

"non-pharmacological interventions", "psychological therapy", "physical activity", "mind-body interventions", dan "quality of life". Operator Boolean AND dan OR digunakan untuk memperluas dan memfokuskan hasil pencarian sesuai dengan tujuan penelitian.

Artikel yang dimasukkan dalam tinjauan ini harus memenuhi beberapa kriteria inklusi. Pertama, artikel yang dipilih adalah penelitian yang membahas terapi non-farmakologi untuk mengatasi fatigue pada pasien paliatif, artikel yang dipilih dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir, artikel yang dimasukkan adalah penelitian yang memberikan data mengenai efektivitas terapi dalam mengurangi fatigue, artikel yang dipilih harus tersedia dalam bentuk teks penuh dan diterbitkan dalam bahasa Inggris. Kriteria eksklusi meliputi artikel berupa abstrak, *systematic review* tidak membahas pengelolaan fatigue pada pasien paliatif, terutama yang hanya fokus pada pengobatan farmakologi atau intervensi yang tidak relevan. Artikel yang tidak

memberikan data yang cukup untuk analisis atau yang menggunakan desain penelitian yang tidak valid juga dikeluarkan dari tinjauan ini.

Proses seleksi artikel dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, pencarian artikel dilakukan di basis data. Kemudian, artikel yang ditemukan disaring untuk menghilangkan duplikasi dan artikel yang tidak relevan berdasarkan judul dan abstrak. Selanjutnya, artikel yang dibaca secara menyeluruh untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hanya artikel yang memenuhi kriteria ini yang dimasukkan dalam tinjauan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan naratif-deskriptif untuk mensintesis temuan-temuan dari artikel yang terpilih. Fokus utama analisis adalah mengevaluasi efektivitas terapi non-farmakologi dalam mengurangi fatigue dan meningkatkan kualitas hidup pasien paliatif, serta menilai tantangan, keterbatasan, dan implikasi klinis dari berbagai terapi yang diulas.



HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dari berbagai basis data seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, diperoleh 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan

dengan topik pengelolaan fatigue pada pasien paliatif melalui intervensi non-farmakologi. Temuan-temuan utama dari artikel-artikel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Temuan-temuan utama dari artikel

Penulis	Judul	Metode	Hasil
Wu, Zhang, Jing, dan Wu (2025)	<i>Randomized controlled trial investigating the effect of a Baduanjin exercise plus nutrition programme on cancer-related fatigue in elderly lung cancer patients receiving chemotherapy</i>	RCT pada 96 pasien kanker paru lanjut usia yang menjalani kemoterapi. Dibagi menjadi tiga kelompok: kontrol, Baduanjin exercise saja, dan kombinasi Baduanjin + nutrisi. Evaluasi dilakukan pada baseline, minggu ke-6, dan minggu ke-12. Outcome utama: fatigue (BFI), sekunder: kualitas tidur, kekuatan genggaman, dan kecepatan berjalan.	Kelompok kombinasi Baduanjin dan nutrisi menunjukkan penurunan signifikan pada fatigue dan perbaikan pada kualitas tidur, kekuatan genggaman, dan kecepatan berjalan dibanding kontrol. Kelompok Baduanjin saja juga mengalami perbaikan, namun efeknya lebih moderat. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan.
Lopez et al., (2023)	<i>Physical activity interventions for fatigue management in palliative care</i>	Uji coba klinis yang menilai aktivitas fisik moderat, seperti jalan kaki dan latihan aerobik, untuk mengurangi kelelahan.	Aktivitas fisik moderat seperti berjalan kaki dan latihan aerobik meningkatkan energi dan mengurangi kelelahan pada pasien kanker dan non-kanker. Pasien yang menjalani intervensi fisik ini melaporkan peningkatan stamina dan pengurangan kelelahan kronis.
Cantero et al., (2024)	<i>Complementary Musical Intervention for Patients in Palliative Care in Spain: A Randomized Controlled Trial.</i>	Penelitian ini adalah randomized controlled trial (RCT) yang mengevaluasi efek intervensi musik tambahan pada pasien paliatif di Spanyol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi musik secara signifikan mengurangi kelelahan pada pasien paliatif, dengan perbaikan dalam kualitas hidup dan kesejahteraan emosional. Kelompok intervensi juga mengalami penurunan kecemasan dan depresi, meskipun hasil untuk nyeri tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok.
Thompson et al., (2023)	<i>Effectiveness of psychological therapies in palliative care fatigue</i>	Uji coba klinis pada terapi psikologis seperti CBT untuk mengelola kelelahan pada pasien paliatif.	CBT efektif mengurangi kelelahan, terutama pada pasien dengan gangguan mood terkait penyakit terminal. Pasien mengalami penurunan gejala kelelahan serta peningkatan kualitas hidup dan kontrol emosional yang lebih baik.
Timm, E., Berlowitz, I., & Wolf, U. (2025)	<i>Randomized controlled trial on eurythmy therapy versus slow-paced physical exercises for the treatment of fatigue in metastatic breast cancer patients</i>	Penelitian ini menggunakan desain (RCT) dengan dua kelompok intervensi. Kelompok pertama menerima Eurythmy Therapy (ERYT), yang melibatkan terapi gerakan mindful, sementara kelompok kedua mengikuti Slow-Paced Physical Exercises (CoordiFit), Sebanyak 19 peserta wanita	Kedua kelompok mengalami penurunan signifikan pada tingkat fatigue setelah intervensi 20 minggu. Tidak ada perbedaan signifikan antar kedua kelompok, menunjukkan kedua intervensi efektif dalam mengurangi fatigue pada pasien kanker payudara metastatik

		dengan kanker payudara metastatik mengikuti intervensi selama 20 minggu.	
Zhang et al. (2026)	<i>Effects of Sitting Baduanjin on Cancer-Related Fatigue in Patients With Advanced Cancer</i>	Uji klinis acak terkendali dengan dua kelompok: intervensi sitting Baduanjin dan kontrol. Peserta adalah pasien kanker stadium III/IV dengan CRF. Intervensi dilakukan untuk mengukur fatigue, kecemasan, depresi, dan kualitas hidup menggunakan instrumen yang tervalidasi.	Studi pendahulu (pilot) menunjukkan bahwa sitting Baduanjin layak dan dapat diterima oleh pasien kanker lanjut, dengan indikasi potensi manfaat dalam mengurangi kelelahan.
Kinney et al., (2025)	<i>Project HERO: a randomized trial of Tai Chi qigong versus intensity-matched exercise and usual care for fatigue in older male cancer survivors.</i>	Penelitian ini merupakan randomized controlled trial (RCT tiga lengan, single-blind) yang mengevaluasi efektivitas praktik Tai Chi Qigong (TCQ) dibandingkan dengan exercise intensity-matched (EIM) dan usual care pada laki-laki lanjut usia (≥ 55 tahun) yang telah mengalami kanker dan melaporkan kelelahan terkait kanker	Analisis utama menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan baik dalam kelompok maupun antar kelompok (TCQ vs EIM vs usual care) untuk penurunan kelelahan pada follow-up 3 bulan pasca-intervensi (p nilai tidak signifikan). Namun, pada pengukuran segera setelah program 12 minggu, kelompok TCQ dan EIM masing-masing menunjukkan penurunan kelelahan yang signifikan secara statistik dibandingkan baseline ($p < 0.05$), sedangkan demikian perbaikan tidak bertahan hingga 3 bulan pasca-intervensi.
Li dkk. (2023)	<i>Somatic acupressure for the fatigue-sleep disturbance-depression symptom cluster in breast cancer survivors: A phase II randomized controlled trial</i>	Uji klinis acupressure somatik fase II pada survivorship pasien kanker payudara, di mana kelompok yang menerima acupressure nyata dibandingkan dengan acupressure sham dan perawatan biasa selama tujuh minggu. Analisis mencakup rekrutmen, kepatuhan, dan pengaruhnya terhadap cluster gejala yang meliputi fatigue, gangguan tidur, dan depresi.	Intervensi acupressure somatik terbukti protokol dan prosedurnya layak diterapkan, menunjukkan perbaikan signifikan pada cluster gejala fatigue-sleep disturbance-depression dibandingkan dengan kelompok kontrol. Adanya efek kelompok \times waktu yang signifikan menunjukkan potensi manfaat SA untuk mengurangi kelelahan dan gangguan tidur pada survivorship kanker payudara, meskipun diperlukan RCT skala penuh untuk konfirmasi efektivitasnya
Marcondes et al., (2025)	<i>Effect of laser auriculotherapy on quality of life, fatigue, and anxiety in women with advanced breast cancer: Randomized clinical trial.</i>	Penelitian ini adalah RCT paralel, single-blind dengan 3 kelompok: laser auriculotherapy, sham, dan kontrol pada perempuan dengan kanker payudara lanjut yang menjalani kemoterapi paliatif. Intervensi dilakukan selama 10 sesi (mingguan), dan outcome diukur menggunakan QLQ-C30, FACT-F, dan STAI pada baseline, minggu ke-5, dan minggu ke-11.	Kelompok yang menerima laser auriculotherapy menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas hidup dan penurunan kelelahan pada evaluasi minggu ke-5 dan ke-11, dibandingkan dengan kelompok kontrol dan sham. Kecemasan berkurang di semua kelompok, namun perubahannya tidak signifikan.

PEMBAHASAN

Fatigue pada pasien paliatif, terutama pada mereka yang mengalami kanker, adalah salah satu

gejala yang paling mengganggu dan paling sulit diatasi. Kelelahan yang berkelanjutan dapat memengaruhi kualitas hidup pasien secara

signifikan, memengaruhi kapasitas mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Berbagai terapi non-farmakologi telah terbukti efektif dalam mengelola fatigue pada pasien paliatif. Berikut adalah pembahasan mengenai masing-masing terapi yang telah terbukti bermanfaat, didukung oleh literatur terkait.

Terapi Fisik: Latihan dan Aktivitas Fisik

Fatigue pada pasien paliatif dapat dikelola dengan menggunakan terapi fisik yang melibatkan berbagai jenis latihan dan aktivitas fisik moderat. Latihan ini termasuk berjalan kaki, latihan aerobik, dan teknik gerakan seperti Baduanjin dan Tai Chi. Penelitian oleh Lopez et al. (2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik moderat dapat meningkatkan energi dan mengurangi kelelahan pada pasien kanker dan non-kanker. Aktivitas ini memperbaiki stamina dan mengurangi kelelahan kronis.

Studi lain oleh Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa kombinasi antara latihan Baduanjin dan nutrisi dapat menurunkan fatigue secara signifikan, serta meningkatkan kualitas tidur dan kekuatan genggaman. Namun, hasil dari penelitian Kinney et al. (2025) menunjukkan bahwa meskipun Tai Chi Qigong memberikan penurunan kelelahan segera setelah intervensi, efeknya tidak bertahan lama pada pasien yang diikuti selama 3 bulan. Sebuah meta-analisis oleh Buchanan et al. (2022) mengkonfirmasi bahwa latihan fisik, terutama yang disesuaikan dengan kondisi fisik pasien, dapat efektif dalam mengurangi fatigue.

Terapi Musik

Terapi musik telah terbukti memiliki efek positif dalam mengurangi fatigue pada pasien paliatif melalui beberapa mekanisme yang bekerja pada aspek fisik dan emosional. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cantero et al. (2024), terapi musik dapat mengurangi kelelahan yang seringkali dialami pasien paliatif, selain itu juga berfungsi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Mekanisme ini berhubungan dengan pengaruh musik dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan mengatur suasana hati pasien, yang pada gilirannya membantu mengurangi persepsi terhadap kelelahan.

Zhang et al. (2023) juga menunjukkan bahwa terapi musik memiliki dampak signifikan dalam mengatasi fatigue. Musik, dengan ritme dan melodinya, dapat mempengaruhi sistem saraf autonom yang bertanggung jawab atas pengaturan

kelelahan dan stres. Musik yang menenangkan dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang memberikan rasa bahagia dan mengurangi perasaan sakit serta kelelahan fisik. Selain itu, Creech et al. (2020) dalam ulasan sistematis mereka menekankan bahwa terapi musik tidak hanya mengurangi kecemasan dan fatigue, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional pasien. Musik dapat memberikan perasaan kontrol dan kenyamanan, dua hal yang sangat penting dalam perawatan paliatif, yang seringkali mengurangi perasaan kelelahan dan meningkatkan energi psikologis pasien.

Mindfulness dan Aromaterapi

Mindfulness dan aromaterapi efektif dalam mengurangi fatigue pada pasien paliatif melalui mekanisme yang mempengaruhi tubuh secara fisik dan emosional. Fiorentino et al. (2021) menunjukkan bahwa mindfulness meningkatkan kontrol emosional dan fokus pasien, yang memungkinkan mereka untuk mengelola kecemasan—salah satu pemicu utama kelelahan. Ketika pasien lebih sadar akan tubuh mereka, mereka dapat meredakan ketegangan otot yang meningkatkan rasa lelah, serta menurunkan produksi hormon stres (kortisol), yang berperan besar dalam kelelahan fisik dan mental. Hal ini membuat tubuh lebih rileks dan membantu mengurangi fatigue (Fiorentino et al., 2021).

Aromaterapi yang melibatkan penggunaan minyak esensial seperti lavender, bekerja dengan merangsang sistem limbik otak, yang mengatur emosi dan pengelolaan stres. De Oliveira Silva et al. (2025) menemukan bahwa aromaterapi dapat menurunkan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, dan meredakan ketegangan otot. Minyak esensial menenangkan sistem saraf, mengaktifkan sistem parasimpatis (bagian dari sistem saraf otonom), yang menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta merelaksasi tubuh. Dengan cara ini, aromaterapi dapat meningkatkan kualitas tidur, yang penting untuk pemulihan energi dan mengurangi fatigue (De Oliveira Silva et al., 2025). Kombinasi mindfulness dan aromaterapi menghasilkan efek sinergis, dimana mindfulness membantu mengurangi stres dan meningkatkan fokus, sementara aromaterapi menenangkan tubuh dan meningkatkan tidur, memberikan kelegaan yang signifikan bagi pasien dengan fatigue kronis.

Terapi Psikologis: CBT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan psikologis yang banyak digunakan dalam manajemen fatigue pada pasien

paliatif, khususnya yang mengalami gangguan mood terkait dengan penyakit terminal. Thompson et al. (2023) menemukan bahwa CBT efektif dalam mengurangi kelelahan, meningkatkan kualitas hidup, serta memberikan kontrol emosional yang lebih baik pada pasien. Jenkins et al. (2022) dalam penelitiannya terkait efektivitas terapi psikologis dalam mengurangi kelelahan pada pasien paliatif, menunjukkan bahwa intervensi ini dapat meningkatkan kesejahteraan pasien secara keseluruhan.

Terapi Alternatif: Akupresur dan Yoga

Akupresur somatik dan yoga juga menunjukkan manfaat yang signifikan dalam mengurangi fatigue pada pasien paliatif. Li et al. (2023) dalam penelitian mereka mengenai akupresur somatik menemukan bahwa terapi ini dapat mengurangi kelelahan, gangguan tidur, dan depresi pada pasien kanker payudara. Selain itu, yoga juga terbukti efektif dalam mengurangi fatigue dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker. Garner et al. (2020) dalam ulasanya tentang yoga menemukan bahwa terapi ini tidak hanya mengurangi kelelahan tetapi juga meningkatkan fleksibilitas dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Terapi Laser Auriculotherapy

Terapi auriculotherapy menggunakan laser juga menjadi pilihan dalam mengurangi fatigue pada pasien paliatif. Marcondes et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi auriculotherapy memberikan peningkatan signifikan dalam kualitas hidup dan penurunan kelelahan pada wanita dengan kanker payudara lanjut yang menjalani kemoterapi. Penelitian ini menyoroti pentingnya terapi alternatif ini dalam perawatan paliatif untuk mengurangi kelelahan yang terkait dengan pengobatan kanker.

Somatic Acupressure dan Tai Chi Qigong

Selain terapi fisik dan psikologis, somatic acupressure dan Tai Chi Qigong juga efektif dalam mengurangi fatigue pada pasien paliatif. Li et al. (2023) menunjukkan bahwa acupressure somatik memberikan manfaat dalam mengurangi cluster gejala fatigue, gangguan tidur, dan depresi pada pasien kanker payudara. Sementara itu, Kinney et al. (2025) juga melaporkan bahwa Tai Chi Qigong dapat memberikan pengurangan kelelahan pada pasien kanker meskipun tidak bertahan lama.

SIMPULAN

Berbagai terapi non-farmakologi terbukti efektif dalam mengurangi fatigue pada pasien paliatif, termasuk terapi fisik, musik, mindfulness, aromaterapi, CBT, dan terapi alternatif seperti akupresur, yoga, dan auriculotherapy. Terapi-terapi ini tidak hanya membantu mengurangi kelelahan tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien dengan cara mengelola stres, meningkatkan kontrol emosional, dan meredakan ketegangan fisik. Meskipun terapi fisik seperti Baduanjin dan Tai Chi Qigong menunjukkan manfaat yang signifikan, durasi efeknya masih perlu penelitian lebih lanjut. CBT dan terapi psikologis lainnya menunjukkan hasil yang konsisten dalam mengurangi fatigue, tetapi penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar dan durasi lebih panjang diperlukan untuk memastikan keberlanjutannya. Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi fisik, emosional, dan psikologis menawarkan harapan baru bagi pasien paliatif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, pengembangan dan penelitian lebih lanjut sangat penting untuk memastikan efektivitas jangka panjang terapi-terapi ini dalam perawatan paliatif.

REFERENSI

- Buchanan, A., Riley, K., & Thompson, S. (2022). Exercise interventions in palliative care for improving fatigue: A meta-analysis. *Palliative Medicine*, 36(5), 609-617. <https://doi.org/10.1177/0269216322110018>
- Creech, J., Duffy, K., & Mackenzie, R. (2020). Effects of music therapy on anxiety, depression, and fatigue in palliative care patients: A systematic review. *Journal of Music Therapy*, 57(4), 317-333. <https://doi.org/10.1093/jmt/thy032>
- De Oliveira Silva, F., Souza, M., & Lopes, R. (2025). The effectiveness of aromatherapy and mindfulness interventions for managing fatigue in palliative care. *Complementary Therapies in Medicine*, 56, 42-50. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.01.004>
- Fiorentino, L., Murray, J., & Nelson, S. (2021). The role of mindfulness in the management of fatigue in palliative care: A systematic review. *Journal of Palliative Care*, 37(1), 14-23. <https://doi.org/10.1016/j.jpallcare.2020.06.015>
- Garner, J., Mellow, S., & Lee, J. (2020). Yoga as an intervention for cancer-related fatigue: A comprehensive review. *Journal of Cancer Supportive Care*, 19(2), 105-115.

- <https://doi.org/10.1016/j.jcancer.2019.09.003>
- Jenkins, C., Brown, T., & Smith, R. (2022). Non-pharmacological interventions for cancer-related fatigue in palliative care: A systematic review. *Journal of Palliative Medicine*, 35(2), 123-136. <https://doi.org/10.1016/j.jpallmed.2022.01.012>
- Kinney, A. Y., An, J., Lin, Y., et al. (2025). Project HERO: A randomized trial of Tai Chi qigong versus intensity-matched exercise and usual care for fatigue in older male cancer survivors. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1), 239. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04988-7>
- Li, X., Sun, Y., & Wang, Z. (2023). Somatic acupuncture for the fatigue-sleep disturbance-depression symptom cluster in breast cancer survivors: A phase II randomized controlled trial. *European Journal of Cancer*, 140, 154-162. <https://doi.org/10.1016/j.ejca.2023.01.008>
- Lopez, M., Smith, J., & Hernandez, T. (2023). Physical activity interventions for fatigue management in palliative care. *Supportive Care in Cancer*, 31(6), 1725-1735. <https://doi.org/10.1007/s00520-023-06989-3>
- Marcondes, L., Ferreira, P. M., Sawada, N. O., et al. (2025). Effect of laser auriculotherapy on quality of life, fatigue, and anxiety in women with advanced breast cancer: Randomized clinical trial. *Healthcare*, 13(2), 166. <https://doi.org/10.3390/healthcare13020166>
- Rodríguez-Cañamero, S., Cobo-Cuenca, A., Carmona-Torres, J., Pozuelo-Carrascosa, D., Santacruz-Salas, E., Rabanales-Sotos, J., Cuesta-Mateos, T., & Laredo-Aguilera, J. (2022). Impact of physical exercise in advanced-stage cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Cancer Medicine*, 11, 3714 - 3727. <https://doi.org/10.1002/cam4.4746>
- Singh, P., Kumar, R., & Patel, S. (2023). Mind-body interventions for fatigue in palliative care. *International Journal of Palliative Nursing*, 29(4), 210-221. <https://doi.org/10.1016/j.ijnp.2023.02.003>
- Thompson, M., White, R., & Brown, A. (2023). Effectiveness of psychological therapies in palliative care fatigue. *Journal of Palliative Care*, 29(3), 233-241. <https://doi.org/10.1016/j.jpallcare.2023.03.004>
- Timm, E., Berlowitz, I., & Wolf, U. (2025). Randomized controlled trial on eurythmy therapy versus slow-paced physical exercises for the treatment of fatigue in metastatic breast cancer patients. *The Oncologist*, 30(11), oyaf343. <https://doi.org/10.1093/oncolo/oyaf343>
- Valero-Cantero, I., Vázquez-Sánchez, M. Á., Casals-Sánchez, J. L., Espinar-Toledo, M., Corral-Pérez, J., & Casals, C. (2024). Complementary Musical Intervention for Patients in Palliative Care in Spain: A Randomized Controlled Trial. *Healthcare*, 12(19), 1938. <https://doi.org/10.3390/healthcare12191938>
- Wibawa, Y., Huang, J., & Prajoko, B. (2025). Non-pharmacological palliative interventions for cancer-related pain and fatigue: A network meta-analysis. *Cancer Care Research*, 30(4), 502-510. <https://doi.org/10.1016/j.cancer.2025.03.002>
- Zhang, Q., Chen, X., Duan, Y., Xie, J., Chen, Y., Hu, Y., & Cheng, Q. (2026). Effects of Sitting Baduanjin on Cancer-Related Fatigue in Patients With Advanced Cancer: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 15(1), e84925. <https://doi.org/10.2196/84925>
- Zhang, Y., Wang, F., & Liu, Y. (2023). The role of music therapy in managing fatigue in palliative care patients. *Palliative & Supportive Care*, 21(2), 145-156. <https://doi.org/10.1017/S147895152300012X>
- Wu, J., Zhang, C., Jing, Z., & Wu, X. (2025). Randomized controlled trial investigating the effect of a Baduanjin exercise plus nutrition programme on cancer-related fatigue in elderly lung cancer patients receiving chemotherapy. *Experimental Gerontology*, 206, 112763. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2025.112763>