



Pedoman Strategi & Langkah Aksi **PENGELOLAAN STRES**



Seri

3

2019

© Komite Penanggulangan Kanker Nasional Periode 2014 - 2019

PEDOMAN STRATEGI & LANGKAH AKSI PENGELOLAAN STRES

**KOMITE PENANGGULANGAN KANKER NASIONAL (KPKN)
PERIODE 2014-2019**

PEDOMAN STRATEGI & LANGKAH AKSI PENGELOLAAN STRES

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak, mencetak dan menerbitkan sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara dan dalam bentuk apapun juga tanpa seizin penulis dan penerbit

Diterbitkan pertama kali oleh:

Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014-2019

Jakarta, 2019

Penerbit buku ini dikelola oleh:

Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014 – 2019

Koordinator penerbit:

Prof. Dr. dr. Soehartati Gondhowiardjo, Sp.Rad(K)Onk.Rad

ISBN 978 623 90408 6 4

ISBN:



Editor Utama :

Prof. DR. dr. Soehartati A. Gondhowiardjo, Sp.Rad (K) Onk.Rad;
dr. Cut Putri Arianie, MH.Kes; Prof. Dr. dr. Akmal Taher, Sp.U (K).

Tim Penyusun :

dr. Tiara Bunga Mayang Permata, MARS, PhD; dr. Steven Octavianus;
dr.Novi Elis Khumaesa; dr. Putri Maharani; dr. Lusi Tania Rahmartani;
dr. Nicholas; dr. Angela Giselvania, Sp.Onk.Rad;
Dr. dr. Sonar Soni Panigoro, Sp.B-Onk, M.Epid, MARS.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb dan Salam Sejahtera bagi kita semua

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena hanya dengan rahmat dan karunia-Nya, Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) berhasil menuntaskan penyusunan materi pembekalan berupa seri tujuh (7) buku yang terdiri dari Pedoman Strategi & Langkah Aksi (1) Peningkatan Aktivitas Fisik (2) Penerapan Perilaku Diet Sehat (3) Pengelolaan Stres (4) Pengendalian Konsumsi Tembakau & Alkohol (5) Pengembangan Perawatan Paliatif (6) Penyelenggaraan Tata Kelola Pencegahan & Pengendalian Kanker di Tingkat Pusat – Provinsi – Kabupaten/Kota (7) Pengembangan Registrasi Kanker Berbasis Populasi



Seri Buku ini diarahkan bagi beberapa pengguna kunci yaitu pembuat kebijakan, pengelola program dan penggiat masyarakat di tingkat Nasional dan Daerah. Buku ini secara singkat dan padat memuat informasi, referensi, contoh program, rekomendasi serta langkah-langkah aksi. Berbekal buku-buku ini diharapkan tersusunlah Rencana Aksi Pencegahan dan Pengendalian Kanker yang berbasis data, bukti dan pembelajaran, sesuai konteks

global, nasional dan lokal dan tepat sasaran serta berhasil guna. Pada akhirnya, upaya sistematis dan berkelanjutan secara bersama-sama diharapkan berkontribusi menurunkan angka kejadian, meningkatkan kesintasan serta mencapai kualitas hidup bagi keluarga dan pasien kanker.

Ragam data menunjukkan masih banyak pasien kanker yang hadir di pelayanan kesehatan pada stadium lanjut. Kondisi ini mengakibatkan angka kematian akibat kanker relatif tinggi. Keparahan berdampak negatif pada kondisi psikologis, relasional dan spiritual pasien dan keluarga. Lebih lanjut angka pembiayaan yang harus ditanggung negara maupun pasien menjadi sangat besar. Pembelajaran ini mendorong kesadaran dan semangat untuk lebih memberikan perhatian dan penekanan kepada upaya promosi sehat, pencegahan dan skrining. Selaras dengan Rencana Aksi Nasional Pencegahan dan Pengendalian Kanker 2020 – 2024, Buku Tiga bertajuk Pedoman Strategi & Langkah Aksi Pengelolaan Stres merangkum informasi kunci terpusat pada aspek stres.

Berbesar harap buku ini mampu melengkapi perbendaharaan pengetahuan serta asupan teknis bagi para pembuat kebijakan, pengelola program dan penggiat masyarakat di Indonesia. Dengan diterbitkannya edisi pertama buku ini juga diharapkan dapat memicu peneliti Indonesia dalam menghasilkan bukti-bukti baru, sehingga dapat dijadikan bahan acuan perbaikan/pengkinian buku ini edisi selanjutnya.

Akhir kata, ketidaklengkapan, ketidaktepatan dan kekurangan dalam buku ini adalah semata keterbatasan kami. Ruang perbaikan dan pengembangan selalu terbuka dan menjadi pembelajaran kami untuk pengembangan selanjutnya.

Salam sehat,
Ketua Komite Penanggulangan Kanker Nasional

Prof. Dr. dr. Soehartati A. Gondhowiardjo, Sp. Rad (K) Onk. Rad

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Editor	iii
Kata Pengantar Ketua Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)	iv
Daftar isi	vii
Tata Cara Menggunakan Pedoman	viii
Stress	1
Strategi 1. <i>Schedule Daily Relaxing Time</i>	4
Strategi 2. Program Terapi Tertawa Bersama Pada Pasien Kemoterapi	8
Strategi 3. Keanggotaan Kelompok Pendukung	13
Daftar Pustaka	17

Tata Cara Menggunakan Pedoman

Dokumen ini memberikan panduan bagi manajer program, pembuat kebijakan, dan peneliti lainnya tentang cara memilih strategi untuk pengelolaan stres dengan informasi yang paling relevan pada setiap jenis strategi.

Strategi

Menjelaskan perubahan lingkungan atau kegiatan terkait kebijakan yang dimaksudkan untuk mencegah penyakit atau meningkatkan kesehatan dalam kelompok orang, juga disebut dalam literatur sebagai pendekatan. Kriteria untuk dimasukkannya strategi dalam dokumen ini adalah alasan yang mendukung strategi dan bukti bahwa strategi telah efektif.

Dasar Pemikiran

Menjelaskan mengapa strategi khusus penting untuk upaya pengelolaan stres.

Bukti Efektivitas

Bukti literatur yang ditinjau dan praktik saat ini untuk merangkum bukti efektivitas strategi.

Pertimbangan

Informasi yang mungkin penting untuk diingat selama tahap perencanaan, implementasi, atau evaluasi strategi.

Langkah Tindakan

Mengidentifikasi kegiatan spesifik untuk setiap strategi yang dapat diambil oleh profesional kesehatan masyarakat untuk menerapkan strategi.

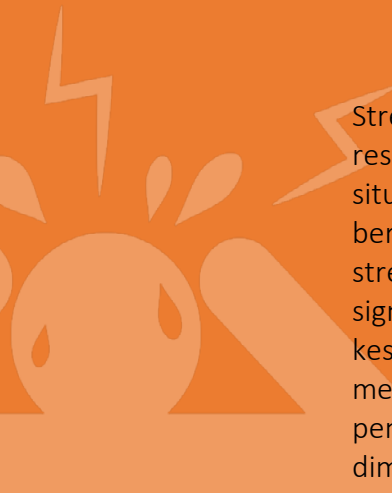
Contoh Program

Contoh program yang menggunakan strategi sebagai cara untuk pengelolaan stres. Contoh program dipilih dari intervensi yang dijelaskan dalam publikasi lain, seperti jurnal *peer-review* atau laporan program, atau diidentifikasi oleh informan kunci dan melalui pencarian internet.

Sumber

Memandu pembaca untuk mencari bahan dan informasi lebih lanjut yang mungkin berguna dalam merencanakan, melaksanakan, atau mengevaluasi strategi.

Stres



Stres secara spesifik dapat diartikan sebagai respon fisik otomatis terhadap tantangan atau situasi lain yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan.¹ Menurut WHO, stres merupakan salah satu masalah yang signifikan pada saat ini yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental manusia. Stres juga merupakan salah satu faktor risiko dalam penyakit tidak menular, termasuk kanker, dimana stres kronis pada pasien kanker dapat mengaktivasi signal pada sel kanker dan mengarah pada progresivitas lebih lanjut.²

Keadaan Di Indonesia Saat Ini

Stres psikososial dapat dipicu dari berbagai faktor, seperti faktor keluarga maupun tempat kerja. Menurut penelitian Cigna 360 *Well-Being* tahun 2019, tingkat stres 23 negara, termasuk Indonesia, secara umum sebanyak 84% dan stres di tempat kerja sebanyak 87% dengan pemicu paling banyak diakibatkan karena masalah finansial (17%), beban kerja (16%), dan masalah kesehatan (14%).³ Indonesia telah mengeluarkan upaya terkait pengelolaan stres dengan kampanye CERDIK direktorat P2PTM

yang dilakukan bersama GERMAS. Selain itu, Kementerian Kesehatan juga turut berupaya mengelola stres dengan dikeluarkannya Pedoman Kegiatan Keafiatan di Tempat Kerja (*Wellness Program at Workplace*), bersama dengan pengelolaan aktivitas fisik, gizi seimbang dan upaya berhenti merokok di tempat kerja.⁴ Terdapat pula amanat UU No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan terkait upaya kesehatan kerja yang wajib diselenggarakan pada tiap tempat kerja, disebutkan pada pasal 145 bahwa pemerintah daerah dan masyarakat menjamin upaya kesehatan jiwa secara preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif, termasuk menjamin upaya kesehatan jiwa di tempat kerja.

Strategi Manajemen Stres

Menurut riset JAMA *Internal Medicine* tahun 2014 meneliti bahwa manajemen stres, salah satunya dengan meditasi, dapat membantu depresi dan kecemasan dengan memfokuskan pikiran ke-arah yang tidak menghakimi. Selain itu, tiap individu juga perlu bertemu dengan pihak profesional (seperti psikolog atau psikiater) untuk keperluan konseling dan farmakologi jika dibutuhkan.¹ Tingkat dan sumber stres setiap individu berbeda-beda, sehingga sosialisasi untuk manajemen stres yang baik diperlukan di masyarakat maupun pada tempat bekerja.

Perlu dicatat bahwa manajemen stres dapat diterapkan tidak hanya untuk orang yang telah memiliki gangguan mental, tapi

juga untuk orang sehat. Ketika dilakukan pada aktivitas sehari-hari, manajemen stres dapat menjadi alat efektif untuk peningkatan kesehatan dan perlindungan selama masa hidup, sehingga dapat berkontribusi besar sebagai promosi kesehatan.



Strategi

1



Schedule Daily Relaxing Time:

Pembuatan Waktu Peregangan dan Bernapas di Tempat Kerja

Langkah Aksi:

1. Penyusunan strategi berbasis tempat kerja maupun sekolah bersama pemangku kepentingan terkait
2. Melakukan riset formatif berbasis bukti
3. Penentuan strategi disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang tersedia
4. Pemantauan dan evaluasi berkala
5. Penyusunan sistem sosialisasi
6. Dokumentasi kegiatan

Stres psikologis dengan aktivitas fisik memiliki kaitan yang erat. Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi diatas tingkat basal dimana dapat mencakup olahraga maupun aktivitas fisik yang dilakukan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, pekerjaan, maupun waktu luang.⁵ Konsep ini juga harus dibarengi dengan pertimbangan jenis, frekuensi, durasi, dan intensitasnya

disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Begitu juga dengan berlatih fokus pernapasan. Langkah awal dari fokus yaitu mempelajari teknik bernapas dalam dari diafragma, dimana telah digunakan sebagai alat relaksasi secara intuitif dan menjadi bagian dari tradisi yoga dan saat ini dimasukkan dalam banyak program relaksasi.¹

Dasar Pemikiran

Hubungan antara aktivitas fisik dengan *well-being* dan tingkat stres individu sudah banyak dibuat penelitian dan terbukti berhasil. Sedangkan mengenai pernapasan dalam dimana dilakukan napas melalui diafragma dengan manipulasi respon fisiologis, ditandai dengan adanya penurunan konsumsi oksigen, penurunan nadi, dan tekanan darah, serta peningkatan aktivitas parasimpatis. Sehingga dihipotesiskan dapat mengatur kembali sistem fungsional syaraf otonom dalam penyaluran ke organ jantung, paru-paru dan otak.⁶

Bukti Efektivitas

Dari penelitian sebelumnya oleh Aldana et al, dikatakan bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik lebih dari 3 kcal/kg/hari pada saat waktu luangnya dapat mengurangi risiko mengalami stres tingkat sedang sebanyak 78% dan stres tingkat tinggi 62%.⁷ Sedangkan untuk pernapasan dalam, dari penelitian Tice SR mengenai efek pernapasan dalam terhadap stres yang dilakukan

pada individu usia awal produktif (masa kuliah) mengatakan dengan pernapasan dalam sambil berimajinasi positif selama dua menit dapat menjadi lebih fokus sehingga dipercaya dengan melakukan hal tersebut secara rutin dapat mengurangi stres dapat merubah pemikiran dan aksi individu.⁸

Bahan Pertimbangan

1. Setiap pemerintah daerah bisa dan mampu untuk mengembangkan peraturan yang meregulasi ketersediaan waktu untuk aktivitas ini
2. Terdapat wadah dengan otoritas yang memiliki kewajiban dan bertugas untuk memastikan implementasi dari larangan di tingkat daerah.
3. Regulasi dikembangkan oleh setiap pemerintah daerah dan dilaksanakan dengan pemantauan dan evaluasi secara berkala dengan cakupan minimal di sekolah dan tempat kerja.
4. Aktivitas ini tidak memerlukan waktu yang lama dan alat khusus dalam pelaksanaannya, bahkan tidak memakan biaya tambahan sama sekali. Aktivitas ini juga tidak mengharuskan adanya pelatih profesional, namun ada baiknya pada saat awal beberapa kondisi pasien ditemani oleh tenaga medis untuk mengukur tanda-tanda vital awal (minimal nadi, tekanan darah dan pernapasan) agar terlihat efektivitasnya. Teknik ini mungkin juga tidak

nyaman dilakukan pada orang dengan **penyakit tertentu** seperti paru, gagal jantung, atau kecemasan.

Langkah Aksi

1. Melakukan pertemuan dengan berbagai pemangku kepentingan untuk dapat menentukan metode yang strategis untuk tempat kerja maupun komunitas.
2. Terdapat riset formatif berbasis bukti mengenai manfaat baik dari aktivitas ini terhadap tingkat stress.
3. Tempat kerja/sekolah menentukan masing-masing minimal satu kali waktu *stretching* dan melakukan pernapasan dalam bersama. Aktivitas ini dapat dilakukan dengan pengingat menggunakan media aplikasi telepon genggam maupun media penyiar suara gedung pusat dengan lagu khusus. Penentuan strategi disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang tersedia.
4. Dilakukan pemantauan dan evaluasi melalui survei berkala minimal setiap tahun untuk menilai efektivitas.
5. Terdapat strategi sosialisasi manfaat aktivitas ini terhadap stres kepada khalayak warga melalui sosial media.
6. Setiap kegiatan dan pertemuan dibuat dokumentasi.

Contoh Program

Peregangan di pada saat jam kerja telah dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada saat jam kerja selama sekitar 3 menit dua kali sehari pada pukul 10.00 WIB dan 14.00 WIB sejak tahun 2018.⁹

Sumber

- *Stress Management: Enhance your well-being by reducing stress and building resilience (Harvard Medical School)*
Manajemen Stres
<http://cdn.content.health.harvard.edu/media/files/SC1016.pdf>
- Tetap bugar dengan *stretching* di kantor. Direktorat Kesehatan Kerja & Olahraga (Kementerian Kesehatan RI–Dit Kesjaor)
Contoh Program Stretching di Tempat Kerja
<http://www.kesjaor.kemkes.go.id/content/news/tetap-bugar-dengan-stretching-di-kantor.html>



Program Terapi Tertawa Bersama pada Pasien Kemoterapi

Langkah Aksi:

1. Penyusunan strategi bersama pemangku kepentingan terkait
2. Melakukan riset formatif berbasis bukti
3. Pemantauan dan evaluasi berkala
4. Dokumentasi kegiatan

Tertawa dianggap sebagai terapi komplementer dan alternatif yang telah dilakukan sejak tahun 1970, karena tertawa adalah terapi komplementer/alternatif yang non-invasif dan mudah dilakukan. Saat ini ada beberapa klub terapi tawa di seluruh dunia tempat orang berkumpul untuk berlatih tawa dan tertawa dengan sengaja; tawa palsu ini secara bertahap menjadi efektif dalam melepaskan "hormon anti-stres dan gembira".¹⁰

Dasar Pemikiran

Penelitian telah menemukan berbagai efek positif dari terapi tawa pada kecemasan, depresi, ketegangan, kemarahan, dan kesehatan umum, dan telah ditemukan bermanfaat untuk insomnia, menghilangkan rasa sakit, meningkatkan fungsi paru-

paru, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Sementara itu, beberapa penelitian telah dilakukan di antara pasien kanker dengan terapi tawa menunjukkan efek positif besar pada kualitas hidup, ketahanan, kekebalan, kecemasan, depresi, dan stres.¹⁰

Bukti Efektivitas

Telah dilakukan penelitian mengenai hubungan tertawa sebagai penurun tingkat stres pada pasien kanker di Korea oleh Kim SH et al yang mengatakan bahwa dengan melakukan sesi tertawa dengan waktu tertentu terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, depresi dan stres pada pasien kanker payudara.¹¹

Bahan Pertimbangan

1. Cakupan target meliputi pasien kemoterapi di rumah sakit, puskesmas, maupun komunitas.
2. Metode komunikasi dalam kegiatan berupa konseling dan sesi tertawa bersama.
3. Metode kegiatan berdasarkan riset formatif berbasis bukti.
4. Terdapat pemantauan kondisi pasien yang dievaluasi berkala terhadap pengerjaannya.

Langkah Aksi

1. Melakukan pertemuan berkala dengan berbagai pemangku kepentingan untuk dapat menentukan metode yang strategis di tingkat rumah sakit, puskesmas, maupun komunitas.
2. Terdapat riset formatif berbasis bukti mengenai manfaat baik dari aktivitas ini terhadap tingkat stres pada pasien kemoterapi.
3. Tiap pemberi pelayanan melakukan rapat bersama secara berkala untuk membahas hasil pemantauan dan evaluasi kegiatan di tiap tempatnya.
4. Setiap kegiatan dan pertemuan dibuat dokumentasi.

Contoh Program¹²

Laughter Therapy Program di *Cancer Treatment Centers of America* (CTCA). CTCA adalah contoh pusat perawatan yang menggunakan terapi tawa untuk mengatasi kanker. CTCA menawarkan sesi terapi humor untuk membantu pasien kanker dan keluarga mereka menggunakan dan menikmati tertawa sebagai alat untuk penyembuhan. Mirip dengan banyak sesi terapi tawa, tawa sebenarnya tidak disebabkan oleh humor atau lelucon. Sebaliknya, ini digunakan sebagai latihan fisik. Sebagai contoh, satu kegiatan terdiri dari pasien yang meletakkan ujung jari mereka di tulang pipi atau dada dan membuat suara "ha ha"



sampai mereka merasakan getaran tawa mereka melalui tubuh mereka. Pucket, seorang dokter kepala di CTCA, menyatakan, “Selama latihan ini, sulit bagi orang untuk tidak bergabung karena tawa sangat menular.”

Sumber

- *Put on a Happy Face (Cancer Updates, Research & Education)*

Contoh Program Terapi Tertawa dari CTCA
<https://www.curetoday.com/publications/cure/2015/winter2015/put-on-a-happy-face>



Strategi

3

Keanggotaan Kelompok Penduduk

Langkah Aksi :

1. Penyusunan strategi bersama pemangku kepentingan terkait
2. Penentuan kelompok berkala melalui matriks
3. Melakukan riset formatif berbasis bukti
4. Pemantauan dan evaluasi berkala
5. Dokumentasi kegiatan



Kelompok pendukung, merupakan perkumpulan beberapa individu yang melakukan pertemuan rutin, didasari oleh faktor kesamaan latar belakang atau pengalaman tertentu yang bersifat tidak mengikat serta ditujukan untuk saling menguatkan, berbagi pengetahuan dan pengalaman, atau menambah kompetensi masing-masing individu secara bersama-sama.¹³

Dasar Pemikiran

Ketika menghadapi stres seperti pada individu saat menerima diagnosis kanker seringkali memicu respons emosional yang kuat. Beberapa orang mengalami kejutan, kemarahan, dan

ketidakpercayaan. Individu mungkin merasakan kesedihan, ketakutan, dan perasaan kehilangan yang luar biasa. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi. Kelompok pendukung memungkinkan orang untuk berbicara tentang pengalaman mereka dengan orang lain yang hidup dengan kanker.¹³ Anggota kelompok dapat berbagi perasaan dan pengalaman yang terasa berat atau sulit untuk dibagikan dengan keluarga dan teman. Menjadi bagian dari kelompok sering kali menciptakan rasa memiliki yang membantu setiap orang merasa lebih dimengerti dan tidak sendirian. Anggota kelompok pendukung juga dapat berbicara tentang informasi praktis. Hal ini juga mungkin termasuk dari apa yang diharapkan selama perawatan, bagaimana mengelola rasa sakit dan efek samping lain dari perawatan, dan bagaimana berkomunikasi dengan tim perawatan kesehatan dan anggota keluarga. Saling bertukar informasi dan saran dapat memberikan rasa kontrol dan mengurangi perasaan tidak berdaya.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa kelompok pendukung membantu orang dengan kanker merasa mengurangi rasa tertekan dan cemas. Kelompok pendukung juga dapat membantu orang merasa lebih berharap dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Tetapi kelompok pendukung tidak cocok untuk semua orang.¹³

Bukti Efektivitas

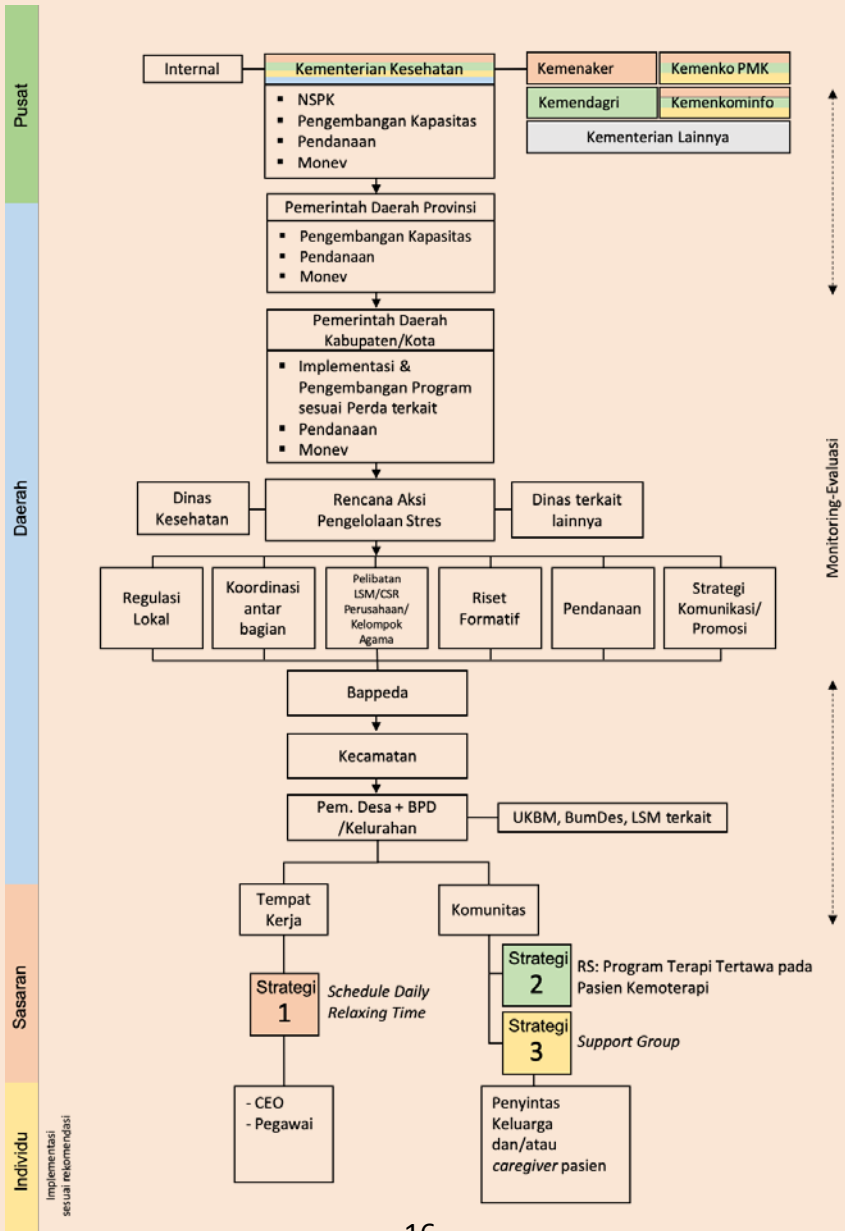
Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pola bukti yang konsisten, selama periode waktu yang lama, yang menegaskan efektivitas kelompok pendukung kesehatan mental untuk penjaga dan penyintas yang difasilitasi berbasis program secara profesional.¹³

Bahan Pertimbangan

- Target dinilai sesuai dengan penilaian matriks untuk tipe dan jenis grup pendukung yang bisa diimplementasikan.¹⁴
- Setiap pemerintah daerah bisa dan mampu untuk mengembangkan peraturan untuk kelompok grup.
- Regulasi dikembangkan oleh setiap pemerintah daerah beserta pemangku kepentingan lain terkait pemberi pelayanan.



Gambar 1. Alur Langkah Implementasi Aksi Pengelolaan Stres.



Daftar Pusaka

1. Harvard. Stress Management: Enhance your well-being by reducing stress and building resilience. Boston; 2016. 54 p.
2. Moreno-Smith M, Lutgendorf S, Sood A. Impact of stress on cancer metastasis. 2010;6(12):1863–81.
3. Cigna. 2019 Cigna 360 Well-Being Survey Well & Beyond. 2019;
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Kegiatan Keafiatan di Tempat Kerja. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
5. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. Vol. 44, Sports Medicine. 2014. 81–121 p.
6. Jerath R, Edry JW, Barnes VA, Jerath V. Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. Med Hypotheses. 2006;67(3):566–71.
7. Aldana SG, Sutton LD, Jacobson BH, Quirk MG. Relationships between Leisure Time Physical Activity and Perceived Stress. Percept Mot Skills [Internet]. 1996 Feb 4 [cited 2019 Nov 15];82(1):315–21. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pms.1996.82.1.315>
8. Tice SR. Stress and Coherence 1 Running head: STRESS AND COHERENCE The Effects of Deep Breathing and Positive Imagery on Stress and Coherence Levels among

- College-Age Women. 2007.
9. Murtiah. Tetap-bugar-dengan-stretching-di-kantor | Direktorat Kesehatan Kerja & Olahraga - Kementerian Kesehatan RI [Internet]. Dit Kesjaor. 2016 [cited 2019 Nov 20]. Available from: <http://www.kesjaor.kemkes.go.id/content/news/tetap-bugar-dengan-stretching-di-kantor.html>
 10. Kim SH, Kim YH, Kim HJ. Laughter and Stress Relief in Cancer Patients: A Pilot Study. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2015;2015.
 11. Bryant J, Boyes A, Jones K, Sanson-Fisher R, Carey M, Fry R. Examining and addressing evidence-practice gaps in cancer care: A systematic review. *Implement Sci*. 2014;9(1):1–7.
 12. Put on a Happy Face [Internet]. [cited 2019 Nov 18]. Available from: <https://www.curetoday.com/publications/cure/2015/winter2015/put-on-a-happy-face>
 13. Worrall H, Schweizer R, Yuan L, Lloyd C, Ramjan R. The effectiveness of support groups: a literature review. *Ment Heal Soc Incl* [Internet]. 2018;22(2):85–93. Available from: <http://ro.uow.edu.au/smhpapers/5441>
 14. Australia AGC. Cancer support groups: A guide to setting up peer facilitated supports. 2009. 1–45 p.

ISBN 978-623-90408-6-4



9 786239 040864