

Sebelum Operasi Kanker: Program Resiliensi 12 Minggu Terbukti Turunkan Ketakutan Kambuh dan Tingkatkan Pemulihan

marwah - 16 Desember 2025, 11:11



Ikuti Channel Herald ID untuk mengikuti perkembangan berita terbaru

Penulis: Iman Nurjaman*-Baharuddin Baharuddin-Risma Ikawaty***-Maher M. Akl******

HERALD.ID – Di banyak rumah sakit, momen antara diagnosis kanker dan tindakan operasi sering terasa seperti ruang kosong yang menegangkan waktu berjalan lambat, sementara pikiran pasien berlari tanpa henti.

Seperti kisah di sebuah rumah sakit akademik di Taiwan utara, seorang pasien berdiri memandangi hasil pemeriksaan yang baru diterimanya. Di balik angka dan istilah medis itu, ia merasakan satu hal yang sama yang dirasakan banyak penyintas kanker kolorektal di seluruh dunia “ketakutan” yang semakin kuat. Pasien ini berada pada fase labil secara psikologis.

BACA JUGA:

Rutin Makan Apel Bisa Turunkan Risiko Kanker dan Bantu Jaga Berat Badan

Namun, kabar baik telah datang dari uji klinis acak yang dilakukan oleh Chou dan kolega (2026) menunjukkan bahwa momen rapuh ini justru dapat menjadi titik balik.

Program resilience-based prehabilitation yang mereka kembangkan, menggabungkan latihan fisik, mindfulness, edukasi, dan pemantauan

TERPOPULER



POLITIK
1 Menuju Fase Perjuangan Baru, PDIP Jatim Gelar Konferda–Konfercab Serentak

NASIONAL
2 Ultah Anak 9 Tahun Dapat Pemberitaan Terluas di Media, Qansa Dapat Rekor Muri

HERALDNEWS
3 500 Lebih Desa di Aceh Masih Gelap

HERALDNEWS
4 Danantara Akuisisi Aset Perhotelan di Makkah, Fokus Dukung Layanan Jemaah

PERISTIWA
5 UMI Kembali ke Sibolga, Merawat Harapan di Tengah Luka Pascabencana

REGIONAL
6 Atalia Praratya Gugat Cerai Ridwan Kamil, Ini Fakta-Fakta yang Terungkap

NASIONAL
7 Prabowo Tolak Bantuan Asing di Sumatera: Pemerintah Indonesia Masih Mampu

HIBURAN
8 Ibu Davina Karamoy Bantah Anaknya Selingkuh dengan Dito Ariotedjo: Anak Saya...

EKOBIS
9 Menghitung Risiko dan Asa Besar Superholding BUMN Danantara di Yogya Bersam...

PERISTIWA
1 Bendera Putih di Aceh

digital—ini terbukti meningkatkan resilience, menurunkan ketakutan akan kekambuhan, dan memperkuat kesejahteraan spiritual pasien hingga bulan ke-12 setelah operasi.

Temuan ini bersinggungan erat dengan gagasan para peneliti dari Indonesia bahwa masa pra-operasi adalah “jendela intervensi” yang sangat strategis untuk mempersiapkan tubuh dan jiwa.

BACA JUGA:

Dokter: Kanker Jadi Penyebab Kematian dengan Biaya Tertinggi

Latihan Sebelum Pertarungan: Bukti Klinis Bertemu Kearifan Psikososial

Dalam program yang berlangsung selama 12 minggu ini, para pasien menggunakan device Xiaomi Mi Band 2, wearable kecil yang seolah menjadi “pelatih pribadi” yang menepuk pundak mereka setiap hari.

Latihan fisik moderat dan praktik mindfulness singkat terbukti meningkatkan empat domain utama resiliensi, self-reliance, equanimity, purpose, dan authenticity.

BACA JUGA:

Hati-Hati, Sakit Tenggorokan Bisa Jadi Pemicu Risiko Kanker

Namun, para penulis dari Indonesia dan kolaboratornya mengingatkan kita bahwa tidak semua pasien akan merespons dengan cara yang sama. Faktor seperti stadium tumor, derajat kelelahan, distress psikologis, hingga konteks sosial yang banyak dilaporkan dalam literatur klinis (Han et al., 2020; Sihvola et al., 2022)—dapat membentuk profil respons pada tiap individu.

Pandangan ini menegaskan, prehabilitasi yang efektif seharusnya tidak bersifat “satu resep untuk semua,” melainkan adaptif, responsif, dan memperhitungkan keragaman pengalaman setiap pasien.

Ketika Pikiran Menjadi Sekutu: Menjinakkan Ketakutan Kambuh

Salah satu temuan paling kuat adalah penurunan signifikan fear of cancer recurrence, yang mulai tampak sejak bulan kedua hingga bertahan pada bulan kedua belas (signifikan; $p = 0.004$).

Di sinilah latihan pernapasan, refleksi makna hidup, dan konseling singkat memainkan peran penting bagi sebagian pasien, ketakutan yang dulu terasa seperti bayang besar yang mengikuti dari belakang kini tampak mengecil dan kehilangan “suaranya.”

Penulis menambahkan dimensi penting: bahwa ketakutan ini mungkin lebih intens pada mereka yang memiliki baseline resilience rendah. Karena itu, penilaian awal menggunakan instrumen seperti 25-item Resilience Scale dapat membantu tenaga kesehatan menyesuaikan intensitas intervensi secara presisi.

Menguatkan dari Dalam: Spiritual Well-Being sebagai Penjaga Pemulihan

Program Chou dan kolega juga meningkatkan spiritual well-being secara bermakna pada bulan ke-12. Namun kita juga perlu melihat bahwa spiritualitas dan dukungan keluarga bukan sekadar variabel tambahan, melainkan fondasi yang memperkuat jalur resilience.

Banyak pasien dalam studi Chou memiliki keluarga yang suportif dan nilai spiritual yang mapan, dan faktor-faktor ini mungkin menjelaskan baseline resilience yang tinggi.

Dalam konteks lain, khususnya pada kelompok rentan yang minim dukungan sosial, prehabilitasi mungkin perlu dilengkapi dengan pendekatan komunitas, pendampingan intensif, atau platform digital

yang mampu menjembatani kesenjangan dukungan.

Menuju Prehabilitasi Presisi: Pelajaran dari Sains dan Kemanusiaan

Program ini memang belum menunjukkan perubahan signifikan pada gejala fisik, kelelahan, atau depresi, sebagian besar karena intensitas latihan tidak selalu tercapai, terutama pada pasien lanjut usia.

Tetapi menyumbangkan sebuah visi penting: prehabilitasi masa depan tidak hanya bertumpu pada latihan dan mindfulness, melainkan pada model adaptif yang memanfaatkan data real-time, integrasi keluarga/komunitas, dan desain berbasis fenotipe klinis–psikososial. Dengan kata lain, prehabilitasi harus bersandar pada sains, namun tetap berpihak pada kemanusiaan.

Arah Baru untuk Indonesia

Jika digabungkan, temuan Chou et al. dan perspektif klinis memperlihatkan bahwa prehabilitasi bukan lagi sekadar persiapan fisik sebelum operasi. Ia adalah ruang untuk menata ulang keberanian, memulihkan kendali, dan membangun kompas batin pasien.

Dalam konteks Indonesia dengan kekuatan budaya komunal, spiritualitas yang hidup, serta tantangan kesenjangan layanan kesehatan model prehabilitasi berbasis resilience yang presisi dan terpersonalisasi sangat mungkin menjadi terobosan besar berikutnya.

Karena pada akhirnya, yang diperkuat bukan hanya tubuh yang akan menjalani operasi, tetapi juga jiwa yang menemani perjalanan penyembuhan itu sendiri.

Referensi

Chou YJ, Lee YH, Lin BR, Tu YK, Chiu YC, Yang HY, Shun SC. Effectiveness of a resilience model-based cancer prehabilitation program in patients with newly diagnosed colorectal cancer: A randomized controlled trial. Eur J Oncol Nurs. 2025 Nov 11;80:103043. doi: 10.1016/j.ejon.2025.103043. Epub ahead of print. PMID: 41319525.

*Faculty of Nursing, Bhakti Kencana University, Bandung, West Java, Indonesia iman.nurjaman@bku.ac.id

**Dosen dan Peneliti Bidang Biokimia, Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, 60293, Indonesia. baharuddin@staff.ubaya.ac.id | 085-218-057514

***Dosen dan Peneliti Bidang Molekuler, Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, 60293, Indonesia. risma.ikawaty@staff.ubaya.ac.id

****Peneliti Bidang Kesehatan, Faculty of Medicine, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia.



87 Persen BTS di Aceh Telah Pulih, tapi yang Beroperasi belum 50 Persen

8 menit yang lalu



EKOBIS

Harga Emas Antam 16 Desember Stabil di Angka Rp 2.464.000 per Gram

12 menit yang lalu



PERISTIWA

Kepala BMKG Lapor ke Presiden Prabowo: Kita Dikepung Tiga Siklon, Kita Perlu Waspada

28 menit yang lalu



SELEBRITI

Ridwan Kamil Digugat Cerai, Lisa Mariana: Ibu Cinta Berhak Bahagia

33 menit yang lalu



HERALDNEWS

Seluruh RS Sudah Beroperasi, Lanjut Pemulihan Puskesmas

46 menit yang lalu



- PT. Herald Indonesia Media
- Phone/Whatsapp: +6285825123465
- redaksi@herald.id (Redaksi)
- heraldindonesia@gmail.com (Kerjasama)

Jelajahi Berita di Apps Kami



Network

- | | | |
|----------------|-------------------|------------------|
| Herald.ID | Herald Jabar | Herald Jateng |
| Herald Sulsel | Herald Kaltim | Herald Kalsel |
| Herald Sulbar | Herald Yogyakarta | Herald Sumut |
| Herald Kaltara | Herald Bali | Herald Palembang |
| Herald Sultra | Herald Sulteng | Amartha Hangtuh |
| Inilah | | |

Informasi

- | | | |
|-------------------|------------------|---------------------|
| Tentang Kami | Kontak Kami | Pedoman Media Siber |
| Kebijakan Privasi | Struktur Redaksi | |



Herald Indonesia telah diverifikasi oleh Dewan Pers
Sertifikat Nomor 1111/DP-Verifikasi/K/VIII/2023.

<https://dewanpers.or.id/data/perusahaanpers>

Copyright © 2025 Herald ID. All rights reserved.
