

## MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR) DAN EFEKTIVITASNYA TERHADAP KECEMASAN SURVIVOR KANKER PAYUDARA: A RAPID LITERATURE REVIEW

Witdiawati<sup>1</sup>, Wilda Andini<sup>1</sup>, Dadang Purnama<sup>1</sup>, Nur Azmina Dinan<sup>1</sup>, Shabila Fasa Noor Bakar<sup>1</sup>, Siti Fauziah<sup>1</sup>, Airin Rizki Mulyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

Corresponding Email: witdiawati14001@unpad.ac.id

### Abstrak

Pendahuluan. Kanker merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia, dan jumlahnya terus meningkat setiap hari. Penurunan kondisi fisik yang dialami survivor kanker payudara kerap membuat survivor menjadi cemas. *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) merupakan pendekatan berbasis kesadaran penuh yang terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada berbagai kondisi kronis, termasuk kanker. Tujuan dibuatnya *literature review* ini adalah untuk memberikan dasar empiris untuk mengevaluasi apakah metode MBSR dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada survivor kanker payudara. Metode dalam pencarian sumber data dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, SAGE Journals, dan EBSCO (2012-2022) untuk mengambil artikel yang relevan. Inklusi *study design* berfokus pada survivor kanker payudara. Proses seleksi menggunakan PRISMA Flow Diagram 2009; 5 artikel terpilih sebagai hasil seleksi. Hasil. MBSR terbukti efektif menurunkan kecemasan dan stres pada survivor kanker payudara. Kesimpulan. MBSR dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis pendamping terapi konvensional pada pasien kanker payudara.

**Kata kunci:** Kecemasan, kanker payudara, *mindfulness-based stress reduction* (MBSR).

### Abstract

Cancer is one of the leading causes of death in the world and its number continues to increase every day. The decline in physical condition that haunts breast cancer patients often makes patients anxious. *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) has been used to cope with stress normally but often and more significantly than daily life. The purpose of this literature review was to provide an empirical basis to evaluate whether the MBSR method can effectively reduce anxiety levels in breast cancer patients. The method in searching for article data sources was carried out through the Google Scholar, PubMed, SAGE Journals, and EBSCO (2012-2022) data bases database to retrieve relevant articles. The inclusion study design focuses on breast cancer patients. The selection process used the PRISMA Flow Diagram 2009, 5 articles were selected as the result of the selection. Result. MBSR has been shown to be effective in reducing anxiety and stress in breast cancer survivors. Conclusion. MBSR may be one of the nonpharmacological interventions that accompany conventional therapy in breast cancer patients.

**Keywords:** *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR), breast Cancer, Anxiety.

## **PENDAHULUAN**

Kanker merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia dengan jumlah yang semakin bertambah di setiap harinya. Pada tahun 2021, dunia telah melewati ambang batas baru yang serius. Diperkirakan 20 juta orang didiagnosis menderita kanker, dan 10 juta meninggal karena kanker. Angka-angka ini akan terus meningkat dalam beberapa dekade ke depan. Namun semua kanker dapat diobati, dan banyak yang dapat dicegah atau disembuhkan. Kanker merupakan salah satu penyakit kronis paling mematikan di dunia, dengan kanker payudara sebagai jenis kanker terbanyak yang menyerang perempuan. Menurut data global, kanker payudara menyumbang lebih dari 2 juta kasus baru setiap tahun dan menjadi penyebab utama kematian akibat kanker pada wanita (Zhang et al., 2016). Di Indonesia, tren insidensi kanker payudara juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam satu dekade terakhir. Meskipun kemajuan dalam deteksi dini dan terapi onkologi telah meningkatkan angka harapan hidup, diagnosis kanker payudara tetap menjadi peristiwa traumatis yang berdampak pada aspek psikologis, emosional, dan sosial survivor.

Kanker payudara merupakan penyakit yang sering terjadi pada wanita dan menjadi penyebab kematian kedua pada kalangan wanita. Berdasarkan data yang dipaparkan oleh WHO (World Health Organization) pada tahun 2020, ada 2,3 juta wanita yang didiagnosis menderita kanker payudara dan 685.000 kematian secara global. Pada akhir 2020, dalam 5 tahun terakhir ada 7,8 juta wanita yang hidup dengan diagnosa menderita kanker payudara, membuat kanker payudara menjadi kanker paling umum di dunia (WHO., 2021). Menurut KEMENKES RI (2017), diperkirakan angka kejadian penyakit kanker payudara di Indonesia adalah 12/100.000 wanita, lebih dari 80% kasus ditemukan pada stadium lanjut, dengan pengobatan yang tepat hampir tidak mungkin dilakukan (Kemenkes RI., 2017).

Salah satu dampak psikologis paling umum pada survivor kanker payudara adalah kecemasan, yang dapat muncul sejak proses diagnosis, selama terapi (seperti kemoterapi, radioterapi, atau mastektomi), hingga fase pasca-pengobatan. Kecemasan ini tidak hanya mengganggu kualitas hidup tetapi juga berkontribusi pada gangguan tidur, penurunan kepatuhan terhadap terapi, kelelahan, serta peningkatan risiko depresi (Lengacher et al., 2021; Zhang et al., 2016).

Meskipun berbagai terapi psikologis telah diterapkan, kajian komprehensif mengenai efektivitas MBSR dalam konteks survivor kanker payudara di Asia masih terbatas. Dalam sebuah

studi terbaru pada survivor kanker saluran pencernaan, stres yang dipersepsikan ditemukan memediasi hubungan antara mindfulness disposisional dan gejala psikologis (kecemasan, depresi, disfungsi sosial, dan kehilangan kepercayaan diri) (Xu et al., 2017).

Kecemasan akibat penurunan fungsi fisik dan stigma kematian akibat kanker cenderung akan membuat orang menjadi semakin defensif dengan cara yang berbahaya bagi diri mereka sendiri dan tak jarang juga bagi orang lain. Maka, diperlukan suatu program yang dapat menghentikan atau menurunkan tingkat kecemasan. Program yang ada untuk meningkatkan kesejahteraan dan status kesehatan orang sakit kronis biasanya diarahkan pada penyakit tertentu dan hanya pada berbagai gejala yang terbatas. Diperlukan program yang tunggal, relatif singkat dan hemat biaya yang berpotensi diterapkan pada berbagai penyakit kronis dan mampu mempengaruhi perubahan positif dalam perspektif mendasar terhadap kesehatan.

Selama dua dekade terakhir, program intervensi kelompok yang dikenal sebagai *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) telah diusulkan sebagai pendekatan non farmakologis pada pasien dengan penyakit kronis. Prosedur ini telah digunakan di antara survivor dengan berbagai macam penyakit kronis, serta di antara kelompok individu yang relatif sehat yang berharap untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan dengan normal tetapi sering dan lebih signifikan dari kehidupan sehari-hari. *Mindfulness* telah diteliti tidak hanya sebagai ukuran luaran, tetapi juga sebagai mediator, dan dengan demikian berpotensi menjadi mekanisme kerja dari MBSR pada survivor kanker. Sebuah meta-analisis terhadap mediator dari 20 intervensi berbasis mindfulness pada berbagai jenis survivor yang menelaah mekanisme kognitif mengenai “bagaimana” MBSR bekerja, mengidentifikasi bukti yang kuat dan konsisten bahwa penurunan reaktivitas emosional merupakan mediator, serta bukti yang moderat dan konsisten bahwa mindfulness, ruminasi, dan kekhawatiran juga berperan sebagai mediator (Gu et al., 2015). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa MBSR dapat memberikan perubahan yang “terregulasi secara mandiri” dalam penilaian kognitif dan afektif terhadap pengalaman dan perspektif seseorang. Peningkatan mindfulness dan regulasi emosi melalui MBSR telah menghasilkan penurunan gangguan suasana hati (Labelle et al., 2015).

Dalam literature review ini, kami menganalisis beberapa jurnal yang relevan dengan menggunakan metode PRISMA. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas intervensi MBSR terhadap tingkat kecemasan pada survivor kanker payudara berdasarkan hasil penelitian 2012–2022. Sebagai dasar empiris untuk mengevaluasi apakah metode MBSR dapat secara efektif

menurunkan tingkat kecemasan terhadap kematian pada survivor terkait dengan kanker payudara, bagaimana dampak serta hasil dari keefektifan program tersebut.

## **METODE**

### **Desain**

Desain studi yang digunakan dalam literatur ini adalah *rapid review*, metode ini merupakan penyederhanaan dari *systematic review*. *Rapid review* merupakan tinjauan sistematis yang menyeimbangkan batasan waktu dengan pertimbangan yang bias dengan metode tinjauan cepat yang dikembangkan oleh Grant dan Booth pada tahun 2009. Keterbatasan dari *rapid review* adalah periode penelitian yang singkat (<1 - 6 bulan) dan tidak termasuk artikel atau literatur yang tidak dipublikasikan secara komersial. Dalam proses pencarian literatur, *rapid review* menggunakan batasan seperti tahun, bahasa, metode, dan hasil review dalam bentuk ringkasan deskriptif.

### **Strategi Pencarian**

Kami melakukan beberapa proses pencarian untuk mendapatkan artikel yang relevan mengenai efektivitas intervensi *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada survivor kanker payudara. Selama proses pencarian, kami menggunakan beberapa kata kunci, "*Mindfulness-Based Stress Reduction*" OR "*MBSR*" AND "*Anxiety*" AND "*Breast Cancer*". Penelitian ini menggunakan empat database yaitu Google Scholar, PubMed, SAGE Journals, dan EBSCO.

### **Kriteria Kelayakan**

Kriteria kelayakan ini adalah penelitian full-text article dalam bahasa inggris, artikel dengan jenis desain studi *Randomized Control Trial* (RCT), dan penelitian yang dilakukan pada sepuluh tahun terakhir publikasi dari 2012-2022 serta berfokus pada survivor kanker payudara. Kriteria eksklusi diterapkan untuk artikel non-bahasa Inggris, studi non-RCT, atau artikel duplikat.

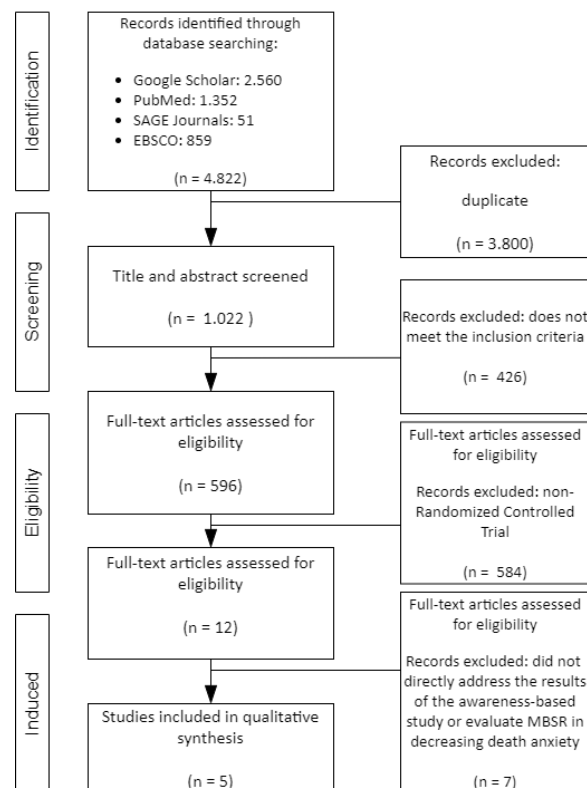
### **Proses Seleksi dan Data Item**

Seluruh proses seleksi studi yang telah kami selesaikan adalah menggunakan panduan PRISMA Flow Diagram 2009. Hasil seleksi artikel telah ditentukan menggunakan kata kunci, divalidasi dengan kriteria inklusi judul, dan dibuat laporan yang sesuai berupa Rapid Literature Review.

## Ekstraksi dan Analisis Data

Ekstraksi data pada literatur ini dilakukan secara manual dengan mengacu pada artikel yang telah diperoleh. Ekstraksi ini dilakukan pada data, berupa penulis dan tahun penelitian, jumlah dan karakteristik sampel, desain penelitian, intervensi yang diberikan, dan hasil penelitian.

Diagram PRISMA pada Gambar 1 menggambarkan proses pemilihan artikel sesuai judul dan isi artikel penelitian serta kriteria inklusi penelitian, sehingga diperoleh 5 artikel yang memenuhi syarat.



Gambar 1. Diagram Flow PRISMA

## HASIL

### Hasil Pencarian dan Karakteristik Studi

Pencarian menunjukkan 2.560 studi pada database Google Scholar, 1.352 studi pada database PubMed, 859 studi pada database EBSCO, dan 51 studi pada database *SAGE Journals* dengan menggunakan kata kunci "Mindfulness-Based Stress Reduction OR MBSR" AND "Anxiety" AND "Breast Cancer". Didapatkan 5 studi yang yang dipilih untuk dianalisis karena sesuai dengan kriteria inklusi.

**Tabel 1. Ringkasan karakteristik studi dari artikel yang disertakan**

No.	Judul Jurnal	Nama Penulis, Tahun	Desain Studi	Lokasi	Sampel	Tujuan	Hasil
1.	<i>Mindfulness Based Stress Reduction Study Design of A Longitudinal Randomized Controlled Complementary Intervention in Women with Breast Cancer</i>	Elisabeth Kenne Sarenmalm, dkk. (2013)	<i>Longitudinal Randomized Controlled Complementary Intervention</i>	RS Skaraborg, Swedia.	150 partisipan dengan kriteria: Survivor dengan kanker payudara stadium awal; menerima terapi hormonal; pasca kemoterapi dengan atau tanpa radioterapi.	Penulisan artikel ini bertujuan sebagai desain studi untuk menentukan kemanjuran intervensi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) pada kesejahteraan dan respon imun pada wanita dengan kanker payudara.	Hasil utama desain penelitian ini adalah kemanjuran MBSR pada gangguan mood, yang dievaluasi dalam hal tingkat kecemasan dan depresi yang menunjukkan penurunan dan kemanjuran pada kapasitas koping; pengalaman simptom; kualitas hidup; status kesehatan; pertumbuhan personal; level kesadaran; respon fisiologis, progres penyakit, dan <i>survival</i> ; analisa utilitas ekonomi kesehatan dan kegunaan MBSR dalam perawatan klinis.
2.	<i>Examination of Broad Symptom Improvement Resulting From Mindfulness-Based Stress Reduction in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial</i>	Cecile A. Lengacher, dkk. (2016)	<i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT)	Tampa, Florida, Amerika Serikat.	322 partisipan dengan kriteria: usia > 21 tahun; diagnosis Kanker Payudara stadium 0 hingga III; telah menyelesaikan pengobatan dari 2 minggu hingga 2 tahun sebelum sebelumnya.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kemanjuran program MBSR pada survivor dengan Kanker Payudara (MBSR[BC]) dalam memperbaiki gejala psikologis dan fisik serta meningkatkan kualitas hidup survivor kanker payudara yang telah menyelesaikan pengobatan.	Hasil menunjukkan adanya perbaikan untuk kelompok MBSR (BC) dibandingkan dengan perawatan biasa di kedua gejala psikologis kecemasan, takut kekambuhan secara keseluruhan, dan takut masalah kekambuhan dan gejala fisik keparahan kelelahan dan gangguan kelelahan.

3.	<i>A Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction for Women With Early-Stage Breast Cancer Receiving Radiotherapy</i>	Henderson, V. P., Massion, A. O., Clemow, L., Hurley, T. G., Druker, S., & Hébert, J. R. (2013).	<i>Randomized clinical trial (RCT)</i>	Penelitian dilakukan di UMass Memorial Health Care, Worcester, MA; Fallon Community Health Plan, Worcester, MA; dan Rumah Sakit Miriam, Providence, RI.	172 partisipan dengan kriteria: wanita dengan diagnosa BrCA stadium awal yaitu stadium I-II dalam kurun waktu 2 tahun terakhir; berusia 20-65 tahun.	Untuk menguji efektivitas relatif dari program MBSR dibandingkan dengan intervensi pendidikan nutrisi (NEP) dan perawatan biasa (UC) pada wanita dengan kanker payudara stadium awal yang baru didiagnosis (BrCA) yang menjalani radioterapi.	Dalam penelitian ini, survivor radioterapi yang menjalani MBSR karena terbukti sebelumnya mengalami kecemasan terkait kanker, manajemen stres yang lebih baik (sebagai strategi koping), dan kualitas hidup yang lebih bermakna, mengalami penurunan yang konsisten.
4.	<i>Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR(BC)) in Breast Cancer: Evaluating Fear of Recurrence (FOR) as a Mediator of Psychological and Physical Symptoms in a Randomized Control Trial (RCT)</i>	Cecile A. Lengacher, dkk. (2014)	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Tampa, Florida, Amerika Serikat.	84 partisipan dengan kriteria: survivor dengan diagnosa kanker payudara stadium 0-III; telah menyelesaikan pengobatan dalam waktu 18 bulan sebelumnya.	Penelitian ini bertujuan untuk menguji mekanisme dari MBSR dalam menurunkan ketakutan akan kekambuhan dan mediator potensial lainnya.	Dari penelitian ini, ditemukan bahwa MBSR secara signifikan bisa mengurangi ketakutan akan kambuhnya penyakit kanker dan mengurangi rasa takut akan kekambuhan dan meningkatkan fungsi fisik yang mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan. Temuan mendukung efek menguntungkan dari MBSR (BC) dan memberikan wawasan tentang kemungkinan mekanisme tindakan kognitif.
5.	<i>Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Posttraumatic Growth of Chinese Breast Cancer Survivors</i>	Jia-Yuan Zhang, dkk. (2017)	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Harbin, China.	60 partisipan dengan karakteristik: wanita dengan diagnosis Kanker payudara stadium I-III; usia >18 tahun; menerima tindakan pembedahan	Penelitian bertujuan untuk menyelidiki kemanjuran <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> dalam <i>posttraumatic growth (PTG)</i> , penurunan stress, dan kecemasan pada survivor	Hasil penelitian menunjukkan bahwa MBSR meningkatkan tingkat PTG dan menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang dirasakan oleh survivor dengan kanker payudara di Cina, dan hasilnya bertahan

---

dalam waktu 2-6 bulan terakhir; tidak memiliki disabilitas medis dan gangguan mental.	dengan kanker payudara di China.	hingga tiga bulan setelah intervensi. Penelitian pendahuluan membuktikan bahwa MBSR cocok untuk survivor dengan kanker payudara di Cina. MBSR harus direkomendasikan kepada para survivor kanker payudara.
---	----------------------------------	--

---



### **Karakteristik Populasi**

Seperti yang dijelaskan pada Tabel 1, karakteristik sampel dari 5 studi adalah survivor wanita yang terdiagnosa awal Kanker Payudara dari stadium 0-III dengan karakteristik usia antara 18-65 tahun dengan total sampel sebanyak 788 partisipan.

### **Karakteristik Studi**

Desain studi dari ke 5 artikel yang dipilih adalah *Randomized Study* [5; (100%)] dengan sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu membandingkan antara kelompok yang diberikan intervensi MBSR dengan kelompok kontrol atau kelompok yang menerima perawatan rutin [3; (60%)] dan dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok yang menerima MBSR dengan kelompok kontrol dan kelompok yang menerima NEP atau intervensi edukasi nutrisi [1; (20%)], atau dengan kelompok kontrol dan kelompok dengan instruktur dan sesi grup mingguan [1; (20%)].

### **PEMBAHASAN**

Kami melakukan rapid review ini untuk secara sistematis memeriksa, mensintesis, dan menilai secara kritis bukti yang tersedia terkait hubungan antara Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dengan kecemasan pada klien dengan kanker payudara. Hasil dari *rapid review* mengindikasikan bahwa MBSR dapat menurunkan kecemasan, stress, dan depresi.

Pada seluruh artikel ditemukan pengetahuan berbasis bukti mengenai kemanjuran MBSR untuk mendukung pemberdayaan survivor dan memberikan motivasi pada survivor dengan penyakit kanker payudara. MBSR efektif untuk menghilangkan gejala dan meningkatkan kualitas hidup, metode ini akan memiliki relevansi klinis yang signifikan yang dapat menghasilkan standar perawatan untuk survivor dengan kanker payudara. MBSR dapat meningkatkan kesehatan dengan melibatkan dan memperkuat sumber daya internal individu untuk mengoptimalkan pemulihan dari penyakit, dan juga dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi gangguan mood dan gejala stres yang dievaluasi dalam hal kemanjuran atau penurunan tingkat kecemasan.

Hasil telaah literatur, artikel mengungkapkan intervensi MBSR pada survivor kanker payudara diberikan dengan sesi pelatihan rata-rata selama 2 jam dalam seminggu sekali selama rentang waktu 6-8 minggu yang terdiri dari materi pendidikan, sesi latihan dari empat teknik meditasi (meditasi duduk, meditasi berjalan, *body scan*, dan *gentle Hatha yoga*), dan proses kelompok terkait dengan hambatan praktik meditasi, penerapan dalam situasi sehari-hari, dan interaksi yang mendukung di antara anggota kelompok. Survivor kanker payudara juga diajarkan teknik informal untuk mengintegrasikan perhatian penuh ke dalam aktivitas sehari-hari mereka.

Tingkat kecemasan diidentifikasi sebelum intervensi MBSR dilakukan dan didapatkan hasil bahwa gejala psikologis, tingkat kecemasan, gejala fisik, stres dan depresi pada peserta mengalami peningkatan. Selain itu, hasil temuan juga menunjukkan manfaat MBSR(BC) sebagai intervensi non farmakologis klinis bagi survivor kanker payudara yang mengalami gejala psikologis dan fisik. Program MBSR juga memiliki manfaat utama yaitu dapat dipelajari dengan mudah dan tidak memerlukan banyak usaha. Keuntungan utama dari intervensi MBSR pada survivor kanker payudara adalah menargetkan beberapa gejala menyedihkan yang dirasakan survivor kanker payudara secara bersamaan dan itu paling bermanfaat bagi mereka yang paling tertekan, salah satunya dalam penurunan tingkat kecemasan akan keparahan dan kekambuhan yang bisa saja terjadi pada BCS.

Menurut hasil temuan penelitian *A Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction for Women With Early-Stage Breast Cancer Receiving Radiotherapy* oleh Henderson et al. (2013), peningkatan terbesar dari intervensi MBSR terlihat pada 4 bulan setelah selesainya program, yang melibatkan 16 faktor psikososial (43 faktor diukur secara total). Pada 12 bulan, hal-hal psikososial berikut yang terlihat signifikan yaitu koping perilaku aktif, koping kognitif aktif, spiritualitas, dan kebermaknaan. Pada 24 bulan, perbaikan yang signifikan tetap berjumlah 3 faktor, yaitu koping kognitif aktif, rasa kebermaknaan, dan berkurangnya kecemasan.

Setelah dilakukan intervensi hasil yang diperoleh pada penelitian ini adanya penurunan yang signifikan dalam ketakutan akan kekambuhan dan meningkatnya fungsi fisik, selain itu mediasi memberikan hasil yang signifikan dalam pengurangan stres dan kecemasan yang dirasakan oleh survivor dengan kanker payudara. Penurunan tingkat stres dan kecemasan ini merupakan dampak dari menurunnya ketakutan akan kekambuhan dan meningkatnya aktivitas fisik. Berdasarkan metrik yang ditetapkan (RCI), perubahan ketakutan akan kekambuhan dipengaruhi oleh MBSR tampaknya dapat diandalkan dan relevan secara klinis. Survivor yang mengalami penurunan rasa takut akan kekambuhan yang lebih besar mengalami pengurangan yang lebih besar dalam perubahan ansietas. Begitu pula survivor yang mengalami peningkatan fungsi fisik yang lebih besar. Namun penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu sampel hanya menyangkut survivor kanker payudara stadium awal yang telah menyelesaikan pengobatan. Dengan demikian, temuan mungkin tidak digeneralisasi untuk survivor kanker stadium lanjut atau survivor dari jenis kanker lainnya.

Pada artikel kelima dilakukan intervensi MBSR pada survivor kanker payudara, dimana sebanyak 30 subjek ditugaskan ke dalam kelompok MBSR dan menerima sesi 2 jam mingguan. Kelas terdiri dari empat bentuk dasar latihan meditasi (pemindaian tubuh, meditasi jalan, yoga lembut, dan meditasi duduk) dan beberapa diskusi kelompok, pengajaran didaktik, dan latihan di rumah. Para peserta diminta untuk menyelesaikan pekerjaan rumah dan latihan mereka selama 40–45 menit selama 6 atau 7 hari per minggu dan mencatat kegiatan latihan pekerjaan rumah mereka dalam manual. Pada awal setiap minggu, waktu diberikan kepada para peserta untuk mendiskusikan pengalaman mereka dengan pekerjaan rumah dan hambatan untuk berlatih meditasi dan penerapan perhatian penuh dalam situasi sehari-hari, yang meningkatkan interaksi dan dukungan kelompok. Pada penelitian tersebut diperoleh adanya peningkatan yang signifikan dalam kelompok MBSR dibandingkan dengan kelompok pengguna perawatan..

Kelompok MBSR mendapat tingkat *Posttraumatic Growth* (PTG) yang mencakup stress dan kecemasan jauh lebih tinggi setelah dilakukan intervensi dan tindak lanjut selama 8 minggu. Selain itu, didapatkan nilai *Perceived Stress Scale of Chinese version* (CPSS) dan *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang menunjukkan penurunan yang signifikan pada masa kontrol dan tindak lanjut 3 bulan kemudian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa MBSR dapat meningkatkan tingkat PTG dan mengurangi stress serta kecemasan yang dirasakan survivor kanker payudara. Stres yang dipersepsikan dan ketakutan akan kekambuhan ditemukan memediasi efek positif MBSR terhadap luaran kesehatan psikologis berupa kecemasan dan kelelahan. Stres yang dipersepsikan memediasi efek MBSR terhadap kecemasan keadaan (*state anxiety*) dan kelelahan. Sebelum studi ini, penurunan stres dan ketakutan telah dievaluasi sebagai ukuran luaran dari intervensi mindfulness (non-MBSR) pada populasi non-kanker (Kim et al., 2016; O'Bryan et al., 2018), serta intervensi MBSR pada populasi kanker (Butow et al., 2017; Cheli et al., 2019; Compen et al., 2018).

## **SIMPULAN**

Setelah dilakukan intervensi, seluruh artikel menyatakan hal yang sama bahwa MBSR tampaknya dapat diandalkan dalam penurunan tingkat kecemasan akan keparahan dan kekambuhan yang bisa saja terjadi pada survivor kanker payudara. Selain itu, MBSR dapat meningkatkan kesehatan dengan melibatkan dan memperkuat sumber daya internal individu untuk mengoptimalkan pemulihan dari penyakit, dan juga dapat meningkatkan kemampuan untuk

mengatasi gangguan mood dan gejala stres yang dievaluasi dalam hal kemanjuran atau penurunan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian kelima artikel menyatakan bahwa MBSR mampu menurunkan ketakutan yang signifikan akan kekambuhan dan peningkatan fungsi fisik, selain itu intervensi memberikan hasil yang signifikan dalam mengurangi stres dan kecemasan pada survivor kanker payudara. MBSR terbukti efektif menurunkan kecemasan dan stres pada survivor kanker payudara, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping terapi konvensional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Butow, P. N., Turner, J., Gilchrist, J., Sharpe, L., Smith, A. B., Fardell, J. E., Tesson, S., O'Connell, R., Girgis, A., Gebiski, V. J., Asher, R., Mihalopoulos, C., Bell, M. L., Zola, K. G., Beith, J., & Thewes, B. (2017). Randomized trial of ConquerFear: a novel, theoretically based psychosocial intervention for fear of cancer recurrence. *Journal of Clinical Oncology*, 35(36), 4066–4077. <https://doi.org/10.1200/jco.2017.73.1257>
- Cheli, S., Caligiani, L., Martella, F., De Bartolo, P., Mancini, F., & Fioretto, L. (2019). Mindfulness and metacognition in facing with fear of recurrence: A proof-of-concept study with breast-cancer women. *Psycho-Oncology*, 28(3), 600–606. <https://doi.org/10.1002/pon.4984>
- Compen, F., Bisseling, E., Schellekens, M., Donders, R., Carlson, L., Van Der Lee, M., & Speckens, A. (2018). Face-to-Face and Internet-Based Mindfulness-Based cognitive therapy compared with treatment as usual in reducing psychological distress in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 36(23), 2413–2421. <https://doi.org/10.1200/jco.2017.76.5669>
- Firestone, R. W. (2018, May 18). *Death anxiety*. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-human-experience/201805/death-anxiety>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2010). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 8(4), 35-43. <https://doi.org/10.1111/j.2042-7166.2003.tb04008.x>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A

- systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Kim, M. K., Lee, K. S., Kim, B., Choi, T. K., & Lee, S. (2016). Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Intolerance of Uncertainty in Patients with Panic Disorder. *Psychiatry Investigation*, 13(2), 196. <https://doi.org/10.4306/pi.2016.13.2.196>
- Labelle, L. E., Lawlor-Savage, L., Campbell, T. S., Faris, P., & Carlson, L. E. (2015). Does self-report mindfulness mediate the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on spirituality and posttraumatic growth in cancer patients? *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 153–166. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927902>
- Lengacher, C. A., Reich, R. R., Paterson, C. L., Ramesar, S., Park, J. Y., Alinat, C. B., & Kip, K. E. (2016). Examination of broad symptom improvement due to mindfulness-based stress reduction for breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, 37, 2827–2834.
- Lengacher, C. A., Gruss, L. F., Kip, K. E., Reich, R. R., Chauca, K. G., Moscoso, M. S., Joshi, A., Tinsley, S., Shani, B., Cousin, L., Khan, C. P., Goodman, M., & Park, J. Y. (2021). Mindfulness-based stress reduction for breast cancer survivors (MBSR(BC)): evaluating mediators of psychological and physical outcomes in a large randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(5), 591–604. <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00214-0>
- O'Bryan, E. M., Luberto, C. M., Kraemer, K. M., & McLeish, A. C. (2018). An examination of mindfulness skills in terms of affect tolerance among individuals with elevated levels of health anxiety. *Anxiety Stress & Coping*, 31(6), 702–713. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1521515>
- WHO. (2021, March 26). *Breast cancer*. World Health Organization. Retrieved April 30, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Xu, W., Zhou, Y., Fu, Z., & Rodriguez, M. (2017). Relationships between dispositional mindfulness, self-acceptance, perceived stress, and psychological symptoms in advanced gastrointestinal cancer patients. *Psycho-Oncology*, 26(12), 2157–2161. <https://doi.org/10.1002/pon.4437>

- Zhang, J., Xu, R., Wang, B., & Wang, J. (2016). Effects of mindfulness-based therapy for patients with breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.012>
- Zhang, J. Y., Zhou, Y. Q., Feng, Z. W., Fan, Y. N., Zeng, G. C., & Wei, L. (2017). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on posttraumatic growth of Chinese breast cancer survivors. *Psychology, health & medicine*, 22(1), 94–109. <https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1146405>
- Henderson, V. P., Massion, A. O., Clemow, L., Hurley, T. G., Druker, S., & Hébert, J. R. (2013). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction for women with early-stage breast cancer receiving radiotherapy. *Integrative cancer therapies*, 12(5), 404-413.