

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf15231>

Terapi Musik Sebagai Terapi Komplementer Paling Dominan untuk Menurunkan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Kanker Payudara

Hareyrha Meiranti

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia; rey.iyha@gmail.com (koresponden)

Agung Waluyo

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

Tuti Nuraini

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

ABSTRACT

Anxiety and depression are psychological problems that often occur in patients with breast cancer. Complementary therapies have been widely used to overcome physical problems in patients with cancer, but not many have been specifically designed to overcome psychological problems caused by a lack of diagnosis of the psychological aspects of patients with cancer. Therefore, a study is needed to identify several complementary therapies that can reduce symptoms of anxiety and depression in patients with breast cancer. This study applied a systematic review with a PRISMA diagram without meta-analysis. Articles were obtained from four online databases, namely PubMed, EBSCOHost, Science Direct and Sage Journal. The number of articles found first was 192,162; then 10 articles were obtained that met the criteria for analysis. Ten articles showed that there were six types of complementary therapies that were proven effective in overcoming anxiety and depression, namely mindfulness yoga, music therapy, progressive muscle relaxation, aromatherapy, cognitive behavior treatment, and video-based therapy. Furthermore, it was concluded that music therapy was effective in reducing anxiety and depression.

Keywords: breast cancer; anxiety; depression; complementary therapy

ABSTRAK

Kecemasan dan depresi merupakan masalah psikologi yang sering terjadi pada pasien dengan kanker payudara. Terapi komplementer telah banyak dilakukan untuk mengatasi masalah fisik pasien dengan kanker, namun belum banyak yang dikhususkan untuk mengatasi masalah psikologis yang disebabkan oleh kurangnya diagnosis terhadap aspek psikologis pasien dengan kanker. Maka diperlukan studi yang bertujuan untuk mengidentifikasi beberapa terapi komplementer yang dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada pasien dengan kanker payudara. Studi ini menerapkan *sytematic review* dengan diagram PRISMA tanpa *meta-analysis*. Artikel diperoleh dari empat *online database* yaitu PubMed, EBSCOHost, Science Direct dan Sage Journal. Jumlah artikel yang ditemukan pertama kali adalah 192.162; lalu didapatkan 10 artikel yang sesuai kriteria untuk dianalisis. Sepuluh artikel yang menunjukkan bahwa terdapat terdapat enam jenis terapi komplementer yang terbukti efektif untuk mengatasi kecemasan dan depresi, yaitu yoga *mindfulness*, terapi musik, relaksasi otot progresif, aromaterapi, *cognitive behavior treatment*, dan terapi berbasis video. Selanjutnya disimpulkan bahwa terapi musik efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi.

Kata kunci: kanker payudara; kecemasan; depresi; terapi komplementer

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan kanker yang paling umum terjadi pada wanita, sekaligus sebagai salah satu kanker yang paling sering terjadi secara global.⁽¹⁾ Berdasarkan data Globocan 2020, kanker payudara menempati urutan pertama kanker yang paling sering didiagnosis dengan perkiraan yaitu 2,3 juta kasus baru (11,7%).⁽²⁾ Meskipun kemajuan teknologi dalam deteksi dini dan pengobatan kanker dapat meningkatkan kelangsungan hidup pasien, tetapi prospek kesehatan fisik dan psikologis pasien dengan kanker payudara belum optimal.⁽³⁾

Kanker payudara memengaruhi simbol feminitas sehingga sangat ditakuti oleh para wanita. Stigma sosial terhadapnya tidak hanya berdampak terhadap keadaan fisik, tetapi juga kesehatan mental, karena ini dapat memengaruhi citra diri mereka. Pasien yang terdiagnosis kanker payudara memiliki peningkatan risiko depresi, kecemasan, gangguan kognitif, gangguan tidur dan disfungsi seksual.⁽⁴⁾ Diagnosis kanker menimbulkan reaksi psikofisiologis yang kuat yang kemudian menjadi tanda dari kondisi stres. Stres dialami semua pasien, tetapi jarang dibahas dalam interaksi selama masa perawatan, sehingga jarang terdiagnosis dan sangat minim yang mendapat rujukan untuk memperoleh berbagai layanan pendukung.⁽⁵⁾ Menentukan diagnosis depresi pada pasien dengan kanker adalah tantangan, karena gejala depresi tumpang tindih dengan gejala fisik bila dikaitkan dengan pengobatan. Respon umum yang biasa muncul pada pasien dengan kanker payudara yakni kelelahan kronis dan penurunan interaksi sosial juga dapat memengaruhi gejala depresi.⁽⁶⁾

Kecemasan dan depresi sering terjadi pada pasien kanker payudara, dengan proporsi 0-30%. Kecemasan terkait dengan antisipasi hasil negatif, kekhawatiran akan kekambuhan serta efek samping pengobatan. Gejala kecemasan berdampak negatif terhadap kepatuhan dalam pengobatan, perawatan diri serta kualitas hidup pasien.⁽⁷⁾

Kecemasan merupakan respon dari persepsi ancaman yang diterima oleh sistem saraf pusat. Rangsangan tersebut dipersepsi oleh indera, diteruskan dan direspon oleh sistem saraf pusat. Di dalam saraf pusat, proses tersebut melibatkan jalur *cortex cerebri* - sistem limbik - *reticular activating system* - *hypothalamus* yang memberikan impuls kepada kelenjar hipofise untuk mensekresi mediator hormonal terhadap target organ yaitu kelenjar adrenal, yang kemudian memacu sistem saraf otonom melalui mediator hormonal yakni *norepinephrin* dan *serotonin*. *Neurotransmitter* dan peptida lain, *corticotropin-releasing factor*, juga ikut terlibat. Sistem saraf otonom yang berada di perifer, terutama sistem saraf simpatis juga memperantarai banyak gejala kecemasan.⁽⁸⁾ Kecemasan dan depresi dapat menyebabkan masalah seperti mual dan muntah sebelum pengobatan, bertambahnya rasa nyeri, dan kesulitan tidur. Pasien juga dapat memutuskan untuk menunda pengobatan kanker atau melewatkan pemeriksaan ketika mereka merasa cemas dan tertekan.⁽⁹⁾

Terapi komplementer merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat dimanfaatkan oleh pasien dengan kanker payudara sebagai upaya meringankan beberapa gejala selama pengobatan. Terapi komplementer dapat digambarkan sebagai teknik pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mengintegrasikan dimensi fisik, mental dan spiritual.⁽¹⁾ Program intervensi berbasis *mind and body* dan intervensi psikologi dapat mengurangi stres dan kecemasan pasien kanker dalam perjalanan kanker. Data dari populasi kanker menunjukkan bahwa terapi komplementer berbasis *mind and body* seperti *mindfulness*, meditasi, hipnosis, yoga, tai chi, qigong, *guided imagery*, dan afirmasi berpotensi meningkatkan kekebalan serta menurunkan tingkat stres. Intervensi ini dapat membantu mereka meningkatkan keseimbangan emosional dan kesejahteraan yang lebih baik.⁽¹⁾

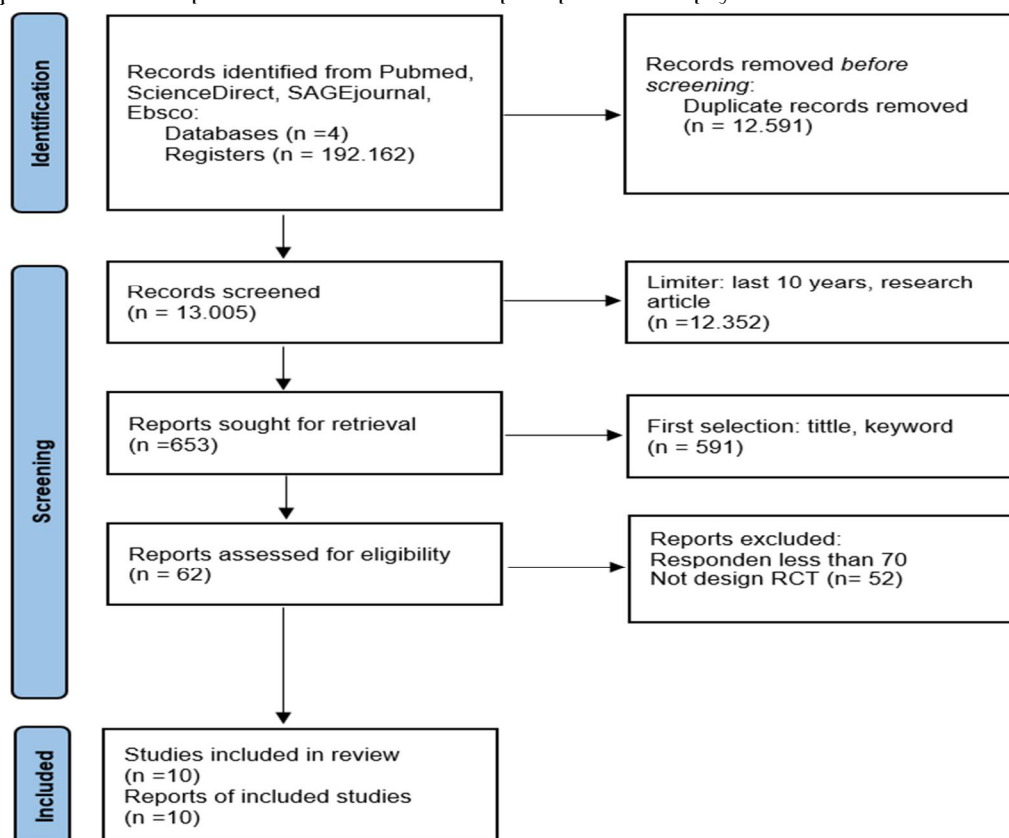
Terapi komplementer telah banyak dilakukan untuk mengatasi masalah fisik pada pasien kanker, namun belum banyak yang melakukannya guna mengatasi problema psikologis yang disebabkan oleh kurangnya diagnosis terhadap aspek psikologis pasien dengan kanker. Maka dibutuhkan tinjauan literatur yang diharapkan dapat menjadi panduan bagi petugas kesehatan khususnya perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kanker secara holistik; sehingga diperlukan tinjauan literatur yang bertujuan untuk mengetahui terapi komplementer apa saja yang dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada pasien kanker payudara.

METODE

Penelusuran literatur dilakukan pada Oktober 2023, dengan menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) tanpa meta-analisis. Penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan empat *online database* yaitu PubMed, EBSCO Host, ScienceDirect dan Sage Journal. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik tinjauan literatur yaitu: “*Complementary Therapies*” OR “*Body-Mind Therapies*” AND “*Breast Cancer*” OR “*Breast Neoplasm*” OR “*Breast Tumor*” AND “*Anxiety*” AND *Depression*.

Kriteria kelayakan adalah sebagai berikut:

- Tinjauan pustaka ini dibuat dengan mengumpulkan berbagai referensi dengan kriteria: 1) terdapat data mengenai jenis terapi komplementer yang dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien kanker payudara, 2) artikel *full text* untuk mendeskripsikan tentang pengaruh pengaruh terapi komplementer terhadap masalah kecemasan dan depresi pada kanker payudara.
- Strategi pencarian: Dilakukan beberapa pencarian artikel jurnal dengan memasukkan kata kunci yang dibuat dalam matrix map: “*Complementary Therapies OR Mind-Body Therapies AND Breast Cancer AND Anxiety AND Depression*”. Pencarian artikel difokuska untuk terbitan sepuluh tahun terakhir, dimulai dari tahun 2013 sampai tahun 2023. Tinjauan literatur ini menggunakan analisis panduan dari PRISMA untuk mendeskripsikan pengaruh terapi komplementer terhadap masalah kecemasan dan depresi pada kanker payudara.
- Seleksi literatur: Pencarian artikel dilakukan menggunakan *database* Pubmed, EBSCOhost, SAGE Journals, dan ScienceDirect. Penulis memilih artikel yang relevan, lalu ditelaah (Tabel 2).
- Sintesis hasil: Temuan dari tinjauan sistematis ini adalah menggambarkan dan menjelaskan pengaruh terapi komplementer terhadap masalah kecemasan dan depresi pada kanker payudara.



Gambar 1. Diagram alir PRISMA

Ditemukan 192.162 artikel yang relevan, dengan rincian 248 artikel dari *PubMed*, 145 artikel dari *EBSCOhost*, 187.222 artikel dari *Scienc Direct* dan 4.154 artikel dari *Sage Journals*. Dari 192.162 artikel, 13.005 artikel masuk tahap *screening* setelah menghapus artikel ganda dan tidak memenuhi syarat. *Screening* menghasilkan 62 artikel yang masuk ke dalam tahap pemeriksaan *eligibility*, dan 51 artikel dieliminasi karena tidak sesuai dengan kriteria responden yaitu kurang dari 70 orang dan tidak menggunakan desain *Randomize Controlled Trial* (RCT), sehingga ada 10 artikel yang ditelaah pada tinjauan literatur ini. Pada artikel terpilih dilakukan penilaian kualitas artikel menggunakan *Critical Appraisal Checklist Tools* dari *Joanna Briggs Institute*. Selanjutnya dilakukan ekstraksi data pada 10 artikel untuk melihat karakteristik dan hasil dari artikel yang di pilih.

HASIL

Tabel 1 dan Tabel 2 merupakan proses dan hasil pencarian literatur hingga didapatkan 10 artikel yang layak.

Tabel 1. Proses penelusuran literatur

Date	Database	Keywords	Total Article from the first search	Limiter	Total article in the beginning	1 st selection (title, abstract) – inc. crit	2 nd Selection (full-text)	Total articles to be analysed
10/10/2023	PubMed	Complementary Therapies OR Mind-Body Therapies AND Breast Cancer AND Anxiety AND Depression	248	Publication date last 10 year, full text, article type rct	47	10	6	5
16/10/2023	EBSCO host	Complementary Therapies OR Mind-Body Therapies AND Breast Cancer AND Anxiety AND Depression	145	Publication date last 5 year, full text, article type, subject breast cancer, evidence based complementary and alternatif medicine	29	6	3	2
16/10/2023	Science Direct	Complementary Therapies OR Mind-Body Therapies AND Breast Cancer AND Stress OR Anxiety AND Depression	187.222	Publication date last 10 year, full text, article type research articles, publication type: complementary therapies in clinical practice; acces type open acces & open archive	12.567	612	43	1
11/10/2023	SAGE journals	Complementary Therapies OR Mind-Body Therapies AND Breast Cancer AND Stress OR Anxiety AND Depression	4154	Publication date last 5 year, full text, article type, subject breast cancer, evidence based complementary and alternatif medicine	362	25	10	2

Tabel 1. Hasil akhir penelusuran literatur

No	Database	Title	Journal	Aim	Design	Sample	Result (can be expanded)
1	PubMed	Effect of Mindfulness Yoga on Anxiety and Depression in Early Breast Cancer Patients Received Adjuvant Chemotherapy: A Randomized Clinical Trial. ⁽¹⁰⁾	Journal of Cancer Research and Clinical Oncology	Mengeksplorasi efek terapi <i>mindfulness yoga</i> terhadap gangguan emosional, kelelahan, nyeri, kualitas hidup pada pasien kanker payudara stadium awal.	RCT	136 responden kanker payudara stadium awal yang mendapatkan kemoterapi neoadjuvan dibagi menjadi kelompok intervensi (n=68) dan kelompok kontrol (n=68)	Kelompok eksperimen memiliki prognosis lebih baik daripada kelompok kontrol, terutama untuk kecemasan [efek antar kelompok, T1: 1.18 (95% CI 0.20–2.17; P=0.018)], depresi [T1: 1.49 (95% CI 0,48–2,50;P=0,004)] dan kualitas hidup terkait kesehatan [T1:-6.34 (95% CI–11.81 hingga–0.87; P=0.023)].
2	PubMed	A Clinical Randomized Controlled Trial of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Training in Female Breast Cancer Patients After Radical Mastectomy: Results on Depression, Anxiety and Length of Hospital stay. ⁽¹¹⁾	European Journal of Oncology Nursing	Untuk menguji efek terapi musik dan latihan PMR terhadap depresi dan kecemasan pasien kanker payudara di China	RCT	170 responden pasien kanker payudara yang telah menjalani mastektomi radikal dibagi menjadi kelompok kontrol (n=85) dan intervensi (n=85)	Pasien kelompok intervensi memiliki peningkatan yang signifikan dalam depresi dan kecemasan pada efek kelompok (F ¼ 20.31, p <0.001; F ¼ 5.41, p ¼ 0.017), waktu (F ¼ 56.64, p <0.001; F ¼ 155.17, p<0.001) dan interaksi kelompok*waktu (F ¼ 6.91, p = 0.009; F ¼ 5.56, P ¼ 0.019). Pasien kelompok intervensi memiliki masa rawat inap lebih pendek di rumah sakit (12,56 ± 1,03) daripada kelompok kontrol (17,01 ± 2,46) dengan signifikansi statistik (F ¼ 13,36, p <0,001).
3	PubMed	Aromatherapy Plus Music Therapy Improve Pain Intensity and Anxiety Scores in Patients With Breast Cancer During Perioperative Periods: A Randomized	Clinical Breast Cancer	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi perioperatif (AT) atau/plus terapi musik (MT) terhadap tingkat nyeri dan kecemasan, serta mekanisme potensial pada wanita yang menjalani operasi kanker payudara.	RCT	Pasien kanker payudara dipilih secara acak dengan rasio 1:1:1:1 untuk menerima perawatan biasa (UC), AT, MT, atau terapi kombinasi (CT) selama periode perioperatif. Intensitas nyeri dan kecemasan diukur dengan skala analog visual.	Terdapat efek kelompok yang signifikan terhadap nyeri, kecemasan, dan kadar IL-6 dan HMGB-1, dengan peningkatan terbesar terjadi pada kelompok CT (P <0,001). Dibandingkan dengan kelompok UC, kelompok AT dan MT memiliki rata-rata perubahan intensitas nyeri dan tingkat IL-6 dan HMGB-1 yang lebih rendah, dan pengurangan

No	Database	Title	Journal	Aim	Design	Sample	Result (can be expanded)
		<i>Controlled Trial.⁽¹²⁾</i>				Interleukin (IL)-6 dan kelompok mobilitas tinggi kotak 1 (HMGB-1) diukur dengan uji imunoserben terkait-enzim.	kecemasan yang lebih besar ($p < 0,001$). Namun, perbedaan antara kelompok AT dan MT tidak mencapai signifikansi ($p > 0,05$).
4	PubMed	<i>Clinical Hypnosis and Music In Breast Biopsy: A Randomized Clinical Trial.⁽¹³⁾</i>	<i>American Journal of Clinical Hypnosis</i>	Untuk mengevaluasi efek pada tingkat kecemasan, depresi, stres dan optimisme dari rekaman audio intervensi hipnosis klinis dan sesi musik dan membandingkannya dengan kelompok kontrol pada wanita yang dijadwalkan untuk biopsi payudara	RCT	Rerata usia pasien adalah 47 tahun, yang secara acak dimasukkan pada masing-masing kelompok. Variabel psikososial diukur dalam tiga momen: <i>baseline</i> , yang berhubungan dengan periode sebelum intervensi dengan hipnosis, musik atau menunggu di ruangan sebelum biopsi; pengukuran kedua setelah intervensi dan pengukuran ketiga setelah biopsi payudara selesai.	Hasil menunjukkan penurunan stres yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$, $\eta^2 p = 0,06$); nyeri, ($p < 0,01$, $\eta^2 p = 0,04$); kecemasan, ($p < 0,001$, $\eta^2 p = 0,07$) dan depresi, ($p < 0,001$, $\eta^2 p = 0,05$) pada kelompok hipnosis dan musik dibandingkan dengan kelompok kontrol
5	PubMed	<i>Targeting Depressive Symptoms in Younger Breast Cancer Survivors: The Pathways to Wellness Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation and Survivorship Education.⁽¹⁴⁾</i>	<i>American Society of Clinical Oncology</i>	Menguji kemanjuran 2 intervensi perilaku para penyintas kanker payudara muda dengan gejala depresi yang meningkat: praktik kesadaran penuh (<i>mindful awareness practice</i> /MAPs) dan pendidikan penyintas (<i>survivorship education</i> /SE)	RCT	Wanita dengan kanker payudara pada atau sebelum usia 50 tahun yang telah menyelesaikan pengobatan dan mengalami peningkatan gejala depresi secara acak ditugaskan untuk menjalani MAP, SE, atau kontrol daftar tunggu (WLC) selama 6 minggu.	MAPs, tapi bukan SE, juga memiliki efek menguntungkan pada kelelahan, insomnia, dan gejala vasomotor yang menetap pada 6 bulan masa tindak lanjut ($p = 0,05$).
6	Science Direct	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Psychological Distress, Fear of Cancer Recurrence, Fatigue, Spiritual Well-Being, and Quality of Life in Patients With Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial.⁽¹⁵⁾</i>	<i>Journal of Pain and Symptom Management</i>	Untuk menguji efektivitas terapi kognitif berbasis kesadaran (MBCT) untuk tekanan psikologis (kecemasan dan depresi), ketakutan akan kekambuhan kanker (FCR), kelelahan, kesejahteraan spiritual, dan kualitas hidup (QOL) pada pasien rawat jalan Jepang dengan Stadium I- III kanker payudara	RCT	Sebanyak 74 pasien secara acak dimasukkan ke dalam kelompok intervensi MBCT delapan minggu ($n = 38$) atau kelompok kontrol daftar tunggu ($n = 36$).	Sampel kelompok MBCT mengalami hasil yang jauh lebih baik dalam tekanan psikologis mereka (Cohen's $d \frac{1}{4} 1.17$; $p < 0,001$), FCR ($d \frac{1}{4} 0.43$; $p < 0,05$), kelelahan ($d \frac{1}{4} 0.66$; $p < 0,01$), kesejahteraan spiritual menjadi ($d \frac{1}{4} 0,98$; $P < 0,001$), dan kualitas hidup ($d \frac{1}{4} 0,79$; $p < 0,001$) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaannya tetap signifikan pada T2 (empat minggu setelah intervensi selesai).
7	SAGE Journals	<i>Integrated Moving on After Breast Cancer and Culturally Adapted Cognitive Behavior Therapy Intervention for Depression and Anxiety among Pakistani Women with Breast cancer: Protocol of A Randomized Controlled Trial.⁽¹⁶⁾</i>	<i>SAGE Open Medicine</i>	Untuk menilai efektivitas intervensi terpadu "Moving on After Breast Cancer (ABC) Plus Terapi Perilaku Kognitif yang diadaptasi secara budaya" (<i>Moving on ABC Plus</i>).	RCT	Uji coba terkontrol secara acak yang bertujuan untuk merekrut 354 penderita kanker payudara dari departemen onkologi rawat inap dan rawat jalan di rumah sakit pemerintah dan swasta di Karachi, Hyderabad, Lahore, Multan, dan Rawalpindi di Pakistan.	Tingkat signifikansi standar sebesar 5%, dan untuk memberikan kekuatan sebesar 90%, akan memerlukan 124 pasien per kelompok, total 248 pasien. Memungkinkan untuk mengantisipasi tingkat dropout sebesar 30% pada masa tindak lanjut 4 bulan, kita perlu merekrut 177 pasien di setiap kelompok dan karenanya total ukuran sampel adalah 354 untuk mencapai kekuatan 90% pada masa tindak lanjut bulan ke-4 (akhir intervensi).
8	Sage Journal	<i>Effects of a Video Sequence Based Intervention on Anxiety, Fatigue and Depression in Cancer Patients: Results</i>	<i>Integrative Cancer Therapies</i>	Mengevaluasi efektivitas intervensi <i>eHealth</i> berbasis rangkaian video terhadap kecemasan, kelelahan, dan depresi pada pasien kanker	RCT	Pasien ($N = 157$) dengan entitas tumor berbeda secara acak dimasukkan ke dalam kelompok intervensi video (IG) dan kelompok kontrol menunggu (CG).	Pasien IG tidak menunjukkan perbaikan kecemasan (GAD-7; $p = 0,75$), ketakutan akan perkembangan (FoP-QSF; $p = 0,29$), kelelahan (EORTC QLQ-FA12; $p = 0,72$), dan depresi (PHQ-8; $p = 0,95$) dibandingkan pasien yang menunggu CG. Namun, gejala

No	Database	Title	Journal	Aim	Design	Sample	Result (can be expanded)
		<i>of a Randomized Controlled Trial.</i> ⁽¹⁷⁾					kecemasan, kelelahan, dan depresi menurun pada kedua kelompok.
9	EBSCO host	<i>Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Somatic Symptoms, Distress, Mindfulness and Spiritual Wellbeing in Women with Breast Cancer: Results of A Randomized Controlled Trial.</i> ⁽¹⁸⁾	<i>Acta Oncologica</i>	Menguji efek MBSR pada beban kanker payudara terkait gejala somatik, kesusahan, perhatian dan kesejahteraan spiritual dan mengevaluasi kemungkinan modifikasi efek dengan terapi tambahan dan tingkat dasar, kesusahan, perhatian dan kesejahteraan spiritual.	RCT	Sampel dari 336 wanita Denmark yang dioperasi karena kanker payudara stadium I – III diacak untuk menerima MBSR atau perawatan biasa dan ditindaklanjuti untuk mengetahui gejala somatik, tekanan, keterampilan mindfulness, dan kesejahteraan spiritual pasca intervensi dan setelah enam dan 12 bulan	Perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat kesusahan diidentifikasi dalam model yang mencakup semua data yang tersedia ($p = 0,003$), data dari peserta setelah masa tindak lanjut 12 bulan ($p = 0,003$), dan dengan observasi terakhir yang dilakukan. prosedur maju ($p = 0,03$). Tidak ditemukan pengaruh signifikan secara statistik terhadap beban gejala somatik, keterampilan mindfulness (rata-rata atau keseluruhan) atau kesejahteraan spiritual ($p = 0,1 - 0,9$). Identifikasi efek MBSR yang signifikan secara statistik pada tingkat beban gejala segera setelah intervensi dan setelah enam bulan masa tindak lanjut dan pada tekanan selama 12 bulan masa tindak lanjut.
10	EBSCO host	<i>The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Psychosocial Outcomes and Quality of Life in Early-stage Breast Cancer Patients: A Randomized Trial.</i> ⁽¹⁹⁾	<i>Breast Cancer Res Treat</i>	Menentukan efektivitas program pengurangan stres berbasis kesadaran (MBSR) terhadap kualitas hidup (QOL) dan hasil psikososial pada wanita dengan kanker payudara stadium awal, menggunakan uji klinis terkontrol acak (RCT) tiga kelompok.	RCT	Studi inisiatif penelitian payudara untuk menentukan strategi efektif untuk mengatasi kanker payudara (BRIDGES) adalah terhadap 172 wanita yang didiagnosis menderita kanker payudara yang terdaftar dari empat tempat praktik.	Perbedaan yang signifikan antara MBSR dan NEP pada titik 2 tahun ($P = 0,04$) pada koping kognitif aktif; dan perbedaan antara MBSR dan NEP pada titik 4 bulan pada SCL-90-R-Depresi menjadi sedikit signifikan ($P = 0,06$ dibandingkan dengan $P = 0,05$ dalam model multivariabel).

Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel terpilih didapatkan pengaruh beberapa terapi komplementer terhadap masalah kecemasan dan depresi pada pasien kanker payudara. Terapi yang di temukan dalam 10 artikel diuraikan sebagai berikut:

- 1) Yoga berbasis kesadaran (*mindfulness*), suatu intervensi latihan berbasis kesadaran dimana pasien dapat melakukan latihan yoga dengan memusatkan perhatian secara sadar. Intervensi ini sangat bermanfaat bagi pasien selain berpengaruh terhadap kapasitas fungsional tubuh, intervensi yoga berbasis kesadaran ini juga sangat bermanfaat untuk manajemen emosional pada pasien kanker payudara. Pada tinjauan literatur ini terdapat 2 dari 10 artikel yang menjelaskan tentang manfaat yoga berbasis kesadaran.
- 2) Terapi musik yang ditemukan pada 3 artikel, yang menyebutkan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan dan depresi melalui rangsangan pendengaran yang bermakna dan menenangkan. Sejumlah publikasi menjelaskan manfaat spesifik dari terapi musik. Terapi musik dalam perawatan kanker berfokus pada kebutuhan fisiologis dan psikologis yang timbul dari penyakit serta efek samping pengobatan kanker.
- 3) Terapi relaksasi otot (*progresive muscle relaxation*) yang ditemukan pada satu artikel. Terapi relaksasi otot dapat memperbaiki kecemasan dan depresi dengan cara peregangan dan relaksasi otot secara terus menerus dan sistematis yang diawali dengan melakukan relaksasi fisik sampai relaksasi mental atau emosional.
- 4) Aromaterapi, yang ditemukan pada satu artikel. Aromaterapi merupakan teknik relaksasi menggunakan wangi-wangian. Artikel yang dirujuk menyebutkan jenis aromaterapi yang digunakan minyak *essensial*.
- 5) *Cognitive behavior treatment*, yang ditemukan dalam dua artikel. Cara kerja terapi ini adalah dengan mengubah cara berpikir dan berperilaku. Terapi *cognitive behavior treatment* paling sering digunakan untuk mengobati kecemasan dan depresi, dan juga dapat berguna untuk masalah kesehatan mental dan fisik lainnya.
- 6) Terapi video yang ditemukan dalam 1 artikel. Video-video tersebut mencakup psikoedukasi tentang tekanan dan gejala psikologis, elemen terapi penerimaan dan komitmen, serta latihan yoga.

PEMBAHASAN

Terjadi peningkatan penggunaan terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan dan depresi di seluruh dunia. Ditemukan sebanyak 10 studi dari berbagai negara menyatakan bahwa terapi komplementer dapat mengatasi kecemasan dan depresi pada pasien kanker payudara. Terapi terbanyak dari artikel yang ditemukan terdiri dari yoga *mindfulness*, terapi musik, relaksasi otot progresif, aromaterapi, *cognitive behavior treatment*, dan terapi berbasis video. Terapi musik merupakan terapi yang terbanyak ditemukan dalam 10 artikel tersebut. Yoga *mindfulness* cocok untuk pasien kanker payudara dan dapat dilakukan dimana saja tanpa dibatasi oleh lokasi atau waktu. Yoga merupakan salah satu terapi dengan biaya yang murah.⁽²⁰⁾ Yoga dan *mindfulness* sebetulnya merupakan dua konsep yang berbeda namun saling melengkapi. Yoga *mindfulness* terdiri dari meditasi, latihan pernapasan dan gerakan tubuh. Keseluruhan konsep tersebut dapat membantu pasien kanker payudara mengatur kemampuan psikologis mereka, menghilangkan gangguan emosional dan mentransfer emosi negatif ke keadaan suasana hati yang damai.⁽²¹⁾ Yoga *mindfulness* dan meditasi merupakan terapi yang saling melengkapi.⁽²²⁾ Yoga *mindfulness* dilaporkan dapat mengurangi kadar kortisol dan kerusakan DNA dan dapat meningkatkan kadar TNF- α . Hal tersebut menyiratkan bahwa yoga *mindfulness* memiliki manfaat khusus dalam menghilangkan stres

jangka pendek dan jangka panjang pada pasien kanker payudara. *Mindfulness* dapat mengurangi stres yang dirasakan pasien kanker payudara satu bulan setelah intervensi.⁽²³⁾ Sementara penelitian lainnya menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan persepsi stres pasien enam bulan atau lebih setelah intervensi.⁽²⁴⁾

Terapi komplementer selanjutnya adalah terapi musik. Musik berpengaruh meningkatkan kesehatan mental dan fisik orang-orang dengan depresi dan gangguan kecemasan.⁽²⁵⁾ Rangsangan musik dapat meningkatkan produksi endorfin. Hormon ini memiliki banyak fungsi dalam menurunkan masalah psikologis. Endorfin dapat meningkatkan kebahagiaan, semangat dan kepercayaan diri individu. Maka, endorfin yang dihasilkan karena terapi musik membantu mengurangi persepsi rasa sakit, stres, depresi, dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan.⁽²⁶⁾ Selain itu, terapi musik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan rasa damai pada pasien kanker dalam menjalani pengobatan.⁽²⁷⁾ Terdapat banyak manfaat mendengarkan musik. Terapi musik bersifat sederhana, terjangkau, efektif, dan nyaman untuk mengobati depresi dan gangguan kecemasan. Maka, terapi musik sangat dianjurkan untuk dimasukkan ke dalam layanan kesehatan bagi penderita kanker. Penggunaan terapi musik di kalangan pasien kanker sangat membantu dan mendukung dalam memperbaiki gejala depresi dan kecemasan yang ditunjukkan oleh penderita kanker.⁽²⁸⁾

Terapi ketiga yang terdapat dalam hasil review artikel adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang memanfaatkan esensial oil yang bertujuan untuk memberikan kesejahteraan, relaksasi, kelegaan dan pengurangan kecemasan, rasa sakit dan stress.⁽²⁹⁾ Salah satu bahan aromaterapi adalah minyak esensial lavender yang dapat menurunkan kecemasan pada wanita penderita kanker payudara. Minyak lavender mengandung *linalool* dan *linalyl asetat*. *Linalool* bertindak sebagai obat penenang yang berinteraksi dengan reseptor asam *gamma-aminobutyric* di sistem saraf pusat. Minyak esensial lavender saat terhirup akan menyebabkan penurunan kerja kelenjar adrenal sedangkan sekresi serotonin meningkat secara signifikan, yang dapat meningkatkan mood dan menghilangkan kecemasan. Selain itu, sistem limbik juga berkontribusi memberikan efek penenang, relaksasi, dan mengurangi kecemasan melalui interaksi dengan korteks serebral dan mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, pernapasan, stres, dan tingkat hormonal.⁽³⁰⁻³³⁾ Sebuah riset melaporkan bahwa penggunaan esensial oil lavender pada beberapa kelompok dapat mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan dan meningkatkan kualitas tidur.⁽³⁴⁾ Riset lain melaporkan bahwa aromaterapi lavender, geranium dan bergamot dapat mengurangi stres dan kecemasan.⁽³⁵⁾

Terapi selanjutnya adalah *progressive muscle relaxation* yang dapat mengurangi tekanan mental seperti kecemasan dan depresi, melalui pengaruh saraf simpatis dan sistem endokrin sehingga dapat menurunkan tingkat kortisol.⁽³⁶⁾ Selain itu, relaksasi otot dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah serta memperlambat laju pernapasan yang meningkat.⁽¹⁵⁾ Terapi ini harus dilakukan di ruangan yang tenang dan rapi sehingga pasien dapat berfokus kepada perasaan, tubuh, pikiran, dan imajinasi, sehingga mereka dapat berfokus terhadap proses relaksasi dan mengurangi tekanan psikologis.⁽³⁷⁾ Terapi relaksasi otot terdiri atas pemanasan, gerakan inti dan diakhiri dengan relaksasi yang menggunakan seluruh otot tubuh dalam setiap gerakan. Selain itu latihan relaksasi otot dapat dikombinasikan dengan latihan pernapasan.⁽³⁸⁾ Umumnya latihan ini dilaksanakan dalam lingkungan yang nyaman dengan musik lembut dan instruksi profesional. Pasien diminta untuk menggerakkan otot mereka mulai dari wajah hingga ke jari kaki dengan tujuan agar seluruh tubuh menjadi rileks.⁽³⁷⁾

Terapi terakhir yang dirumuskan dari 10 artikel adalah *cognitive behavior treatment* dan terapi video. *Cognitive behavior treatment* berkontribusi dalam mengurangi tekanan psikologis peserta dari tingkat klinis ke tingkat subklinis. Terapi CBT dapat mengurangi tekanan psikologis pada pasien kanker. Selain itu, CBT menghilangkan rasa lelah pasien. Kelelahan adalah salah satu dari dua gejala paling umum pada penderita kanker, yang secara signifikan mengganggu kualitas hidup pasien dan menyebabkan kecemasan. Terapi video juga berkontribusi untuk mengurangi kecemasan dan depresi, karena video-video yang ditampilkan juga dapat menghibur pasien kanker dari rasa cemas, dan dapat diaplikasikan dengan terapi lain seperti yoga.^(2,39)

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur dapat disimpulkan bahwa terapi komplementer terbanyak yang ditemukan untuk dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada pasien kanker payudara adalah terapi musik, lalu diikuti terapi yoga *mindfulness*, *cognitive behavioral treatment*, terapi video, aromaterapi serta terapi relaksasi otot.

Diharapkan terapi tersebut dapat menjadi terapi pendamping dalam pemberian terapi farmakologi karena terapi komplementer dapat dianggap sebagai intervensi yang aman, efektif, dan berbiaya rendah sehingga dapat diaplikasikan kepada pasien kanker khususnya kepada pasien kanker payudara.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abrahao CA, Bomfim E, Lopes-Júnior LC, Pereira-da-Silva G. Complementary therapies as a strategy to reduce stress and stimulate immunity of women with breast cancer. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*. 2019;24:1–7.
2. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, Bray F. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *A Cancer Journal for Clinicians*. 2021;71(3):209–249.
3. Fresno-Alba S, Leyton-Román M, Mesquita da Silva S, Jiménez-Castuera R. Predicting quality of life in women with breast cancer who engage in physical exercise: The role of psychological variables. *Healthcare*. 2023;11(14):2088.
4. Penberthy JK, Stewart AL, Centeno CF, Penberthy DR. Psychological aspects of breast cancer. *Psychiatric Clinics of North America*. 2023;46(3):551–570.
5. Chandwani KD, Ryan JL, Peppone LJ, et al. Cancer-related stress and complementary and alternative medicine: a review. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:979213.
6. Dinapoli L, Colloca G, Di Capua B, Valentini V. Psychological aspects to consider in breast cancer diagnosis and treatment. *Current Oncology Reports*. 2021;23(3).
7. Ng CG, Mohamed S, Kaur K, Sulaiman AH, Zainal NZ, Taib NA. Perceived distress and its association with depression and anxiety in breast cancer patients. *PLoS ONE*. 2017;12(3):1–10.

8. Adwas A, Jbireal J, Azab A. Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *The South African Journal of Medical Sciences*. 2019;2:80-91.
9. National Cancer Institute. Adjustment to cancer: anxiety and distress-patient version. Washington: United States government; 2023.
10. Liu W, Liu J, Ma L, Chen J. Effect of mindfulness yoga on anxiety and depression in early breast cancer patients received adjuvant chemotherapy: A randomized clinical trial. *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*. 2022;148(9):2549-2560.
11. Zhou K, Li X, Li J, Liu M, Dang S, Wang D, Xin X. A clinical randomized controlled trial of music therapy and progressive muscle relaxation training in female breast cancer patients after radical mastectomy: Results on depression, anxiety and length of hospital stay. *European Journal of Oncology Nursing*. 2015;19(1):54-59.
12. Deng C, Xie Y, Liu Y, Li Y, Xiao Y. Aromatherapy plus music therapy improve pain intensity and anxiety scores in patients with breast cancer during perioperative periods: A randomized controlled trial. *Clinical Breast Cancer*. 2022;22(2):115-120.
13. Sánchez-Jáuregui T, Téllez A, Juárez-García D, García CH, García FE. Clinical hypnosis and music in breast biopsy: A randomized clinical trial. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 2018;61(3):244-257.
14. Bower JE, Partridge AH, Wolff AC, Thorner ED, Irwin MR, Joffe H, Petersen L, Crespi CM, Ganz PA. Targeting depressive symptoms in younger breast cancer survivors: The pathways to wellness randomized controlled trial of mindfulness meditation and survivorship education. *Journal of Clinical Oncology*. 2021;39(31):3473-3484.
15. Park S, Sato Y, Takita Y, Tamura N, Ninomiya A, Kosugi T, Sado M, Nakagawa A, Takahashi M, Hayashida T, Fujisawa D. Mindfulness-based cognitive therapy for psychological distress, fear of cancer recurrence, fatigue, spiritual well-being, and quality of life in patients with breast cancer - A randomized controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2020;60(2):381-389.
16. Husain N, Kiran T, Chaudhry IB, Sultan S, Dawood S, Lunat F, Nizami A, Shanahan L, Qureshi A, Un Nisa Z, Husain M, Shakoor S, Alvi MH, Zadeh Z, Memon R, Chaudhry N. Integrated moving on after breast cancer and culturally adapted cognitive behavior therapy intervention for depression and anxiety among pakistani women with breast cancer: Protocol of a randomized controlled trial. *SAGE Open Medicine*. 2023;11.
17. Neubert S, Schlecht S, Meng K, Rabe A, Jentschke E. Effects of a video sequence based intervention on anxiety, fatigue and depression in cancer patients: Results of a randomized controlled trial. *Integrative Cancer Therapies*. 2023;22.
18. Würtzen H, Dalton SO, Christensen J, Andersen KK, Elsass P, Flyger HL, Pedersen AE, Sumbundu A, Steding-Jensen M, Johansen C. Effect of mindfulness-based stress reduction on somatic symptoms, distress, mindfulness and spiritual wellbeing in women with breast cancer: Results of a randomized controlled trial. *Acta Oncologica*. 2015;54(5):712-719.
19. Henderson VP, Clemow L, Massion AO, Hurley TG, Druker S, Hébert JR. The effects of mindfulness-based stress reduction on psychosocial outcomes and quality of life in early-stage breast cancer patients: A randomized trial. *Breast Cancer Research and Treatment*. 2021;131(1):99-109.
20. Ashraf H, Salehi A, Sousani M, Sharifi MH. Use of complementary alternative medicine and the associated factors among patients with depression. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021;66:26394.
21. Zhang YQ, Zhou ZW, Feng YN, Fan GC, Zeng L, Wei. Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on posttraumatic growth of chinese breast cancer survivors psychol. *Health Med*. 2017;22:94-109.
22. Mikkelsen L, Stojanovska M, Polenakovic M, Bosevski V, Apostolopoulos. Exercise and mental health maturity. *Report*. 2017;106:48-56.
23. Witek Janusek L, Tell D, Mathews HL. Mindfulness based stress reduction provides psychological benefit and restores immune function of women newly diagnosed with breast cancer: A randomized trial with active control. *Brain Behav Immun*. 2019;80:358-373.
24. Ho RT, Fong TC, Lo PH, et al. Randomized controlled trial of supportive-expressive group therapy and body-mind-spirit intervention for Chinese non-metastatic breast cancer patients. *Support Care Cancer*. 2016;24(12):4929-4937.
25. Antonio E, Marchant E, Angeles M, Amparo M. Effects of music therapy in depression and anxiety disorder. *Life Res*. 2019;2:64.
26. Schulkin J, Raglan GB. The evolution of music and human social capability. *Front Neurosci*. 2019;8:292.
27. Köhler F, Martin ZS, Hertrampf RS, et al. Music Therapy in the psychosocial treatment of adult cancer patients: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*. 2020;11:651.
28. Eseadi C, Ngwu MO. Significance of music therapy in treating depression and anxiety disorders among people with cancer. *World J Clin Oncol*. 2023;14(2):69-80.
29. Xiao Y, Li L, Xie Y, Xu J, Liu Y. Effects of aroma therapy and music intervention on pain and anxious for breast cancer patients in the perioperative period. *Zhong Nan*. 2018;43(6):656-61.
30. Usta C, Tanyeri-Bayraktar B, Bayraktar S. Pain control with lavender oil in premature infants: A double-blind randomized controlled study. *J Altern Complement Med*. 2021;27:136-41.
31. Ilter SM, Ouyulu Ö, Ouyulu N. The effect of inhaler aromatherapy on invasive pain, procedure adherence, vital signs, and saturation during port catheterization in oncology patients. *Holist Nurs Pract*. 2019;33:146-54.
32. Faydali S, Çetinkaya F. The effect of aromatherapy on sleep quality of elderly people residing in a nursing home. *Holist Nurs Pract*. 2016;32:8-16.
33. Karadag E, Samancioglu Baglama S. The effect of aromatherapy on fatigue and anxiety in patients undergoing hemodialysis treatment: A randomized controlled study. *Holist Nurs Pract*. 2019;33(4):222-229.
34. Dos Reis Lucena L, Dos Santos-Junior JG, Tufik S, Hachul H. Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial. *Complement Ther Med*. 2021;59:102726.
35. Lima TU, Moura ECR, Oliveira CMB, et al. Impact of a music intervention on quality of life in breast cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized clinical trial. *Integr Cancer Ther*. 2020;19:1534735420938430.
36. Jang HY, Park US, Lee KJ, Lee DH, Kang. Effects of mind-body training on cytokines and their interactions with catecholamines. *Psychiatry Investig*. 2017;14(4):483-490.
37. İçel S, Başoğlu C. Effects of progressive muscle relaxation training with music therapy on sleep and anger of patients at community mental health center. *Complement Ther Clin Pract*. 2021;43:101338.
38. McCallie MS, Blum CM, Hood CJ. Progressive muscle relaxation. *J. Hum. Behav. Soc. Environ*. 2016;13(3):51-66.
39. Lichtenthal WG, Corner GW, Slivjak ET, et al. A pilot randomized controlled trial of cognitive bias modification to reduce fear of breast cancer recurrence. *Cancer*. 2017;123(8):1424-1433.