

PERBEDAAN MBSR DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN STRES PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DI ERA PANDEMI COVID-19

Nur Arifah Astri¹, Tintin Sukartini², Hanik Endang Nihayati³
Universitas Airlangga^{1,2,3}
tintin-s@fkip.unair.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas MBSR dan terapi musik dalam menurunkan tingkat stres pasien kanker payudara di era pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah sistematis *review* dengan menggunakan *database Scopus, ScienceDirect, Web of Science, PubMed* dan *CINAHL*. Daftar penilaian kritis JBI digunakan untuk menilai kualitas metodologis dari uji coba terkontrol acak yang disertakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intervensi MBSR dilakukan dalam rentang waktu 4-12 minggu, sedangkan terapi musik dilakukan dalam rentang waktu 12-40 menit. MBSR dan terapi musik dapat mengurangi stres pada pasien kanker payudara, namun terapi MBR lebih efektif dalam kurun waktu yang panjang. Simpulan, MBSR dan terapi musik bisa dijadikan terapi psikologis bagi pasien kanker payudara di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Kanker Payudara, MBSR, Stres, Terapi Musik

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in the effectiveness of MBSR and music therapy in reducing the stress level of breast cancer patients in the COVID-19 pandemic era. The method used is a systematic review using the Scopus, ScienceDirect, Web of Science, PubMed and CINAHL databases. The JBI critical assessment checklist was used to assess the methodological quality of the included randomized controlled trials. The results showed that the MBSR intervention was carried out in 4-12 weeks, while music therapy was carried out in 12-40 minutes. MBSR and music therapy can reduce stress in breast cancer patients, but MBR therapy is more effective in the long term. In conclusion, MBSR and music therapy can be used as psychological therapy for breast cancer patients during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Breast Cancer, MBSR, Stress, Music Therapy

PENDAHULUAN

Sebuah laporan beban kanker global di seluruh dunia untuk perkiraan insiden dan kematian kanker pada tahun 2018 menunjukkan bahwa kanker payudara (BC) adalah kanker kedua yang paling sering didiagnosis, terhitung 11,6% dari total kasus kanker. Di antara wanita, kanker payudara adalah kanker yang paling sering didiagnosis dan penyebab utama kematian akibat kanker (Kang et al., 2021). Pasien dengan kanker payudara memiliki banyak masalah fisik dan psikologis. Berbagai faktor seperti ketakutan akan kambuhnya penyakit, gangguan dismorfik tubuh, kemoterapi,

pembedahan, usia muda, derajat penyakit yang lebih tinggi, dan kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan respon psikologis pada pasien kanker payudara. Respon psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan semuanya terkait dengan diagnosis dan pengobatan penyakit (Mirmahmoodi et al., 2020).

Beban fisik dan psikologis dari gejala nyeri, limfedema, rambut rontok, sembelit dan diare, hot flashes, kekeringan pada vagina, neuropati, gangguan tidur, dan kelelahan, stress, dan depresi dapat berdampak negatif pada kepatuhan terhadap pengobatan antikanker (Rossi et al., 2021). Pada era pandemi COVID-19 wanita dengan kanker payudara sudah berada pada risiko yang lebih tinggi untuk tekanan psikologis, stres tambahan dari pandemi dapat berkontribusi untuk lebih meningkatkan kerentanan mereka (Kang et al., 2021).

Individu menggunakan terapi komplementer dan integratif dengan tujuan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kualitas hidup (*quality of life*), dan menghilangkan gejala penyakit dan efek samping dari perawatan konvensional. Bukti menunjukkan bahwa MBSR merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi ketakutan akan kekambuhan, kecemasan, dan gejala depresi pada pasien kanker payudara. Karena hubungan antara ketakutan akan kekambuhan dan partisipasi yang buruk dalam skrining dan perawatan lanjutan, MBSR dapat direkomendasikan secara khusus untuk pasien kanker payudara yang menunjukkan faktor prediktif ketakutan akan kekambuhan, seperti tingkat nyeri yang lebih tinggi, jumlah gejala yang lebih tinggi, timbul gejala depresi, kurangnya hubungan sosial yang mendukung, dan konflik hubungan (Modica & Hoenig, 2018). Di sisi lain, terapi musik juga merupakan pendekatan kesehatan komplementer yang efektif dalam pengobatan onkologi integratif yang memberikan dukungan bagi pasien kanker. Penggunaan terapi musik berbasis bukti diarahkan untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial individu (Kievisiene et al., 2020).

Tujuan dari tinjauan sistematis ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas MBSR dan terapi musik dalam menurunkan level stres pasien kanker payudara terutama di era pandemi COVID-19. Merebaknya COVID-19 dan penyebarannya yang cepat di seluruh dunia dapat meningkatkan kepanikan, ketakutan dan gejala psikologis di kalangan masyarakat. Studi ini dilakukan untuk memberikan pandangan bagi penderita kanker dalam memilih terapi komplementer yang tepat untuk kondisinya di tengah pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

PICOT digunakan sebagai tinjauan pencarian literatur dalam sistematik review ini. PICOT merupakan *research question* yang disusun terlebih dahulu sebelum melakukan pencarian di database populasi menggunakan pasien kanker payudara, dengan intervensi MBSR dan pembanding adalah terapi musik, outcome dalam penelitian ini adalah level stress, artikel yang digunakan berkisar tahun 2020-2021.

Berdasarkan formulasi PICOT, maka *research question* dalam penelusuran article ini yaitu apakah *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan terapi musik efektif untuk menurunkan stres pada pasien kanker payudara? Penelusuran dan penggalian artikel diperoleh melalui beberapa *data base* diantaranya Scopus, Sience Direct, Web of Science, PubMed dan CINAHL, dengan kurun waktu pencarian januari 2022 hingga april 2022. Kombinasi kata kunci dan istilah MESH yang dikembangkan kemudian diadaptasi ke database lain. Kata kunci yang digunakan yaitu: *MBSR, Music therapy, stress, breast cancer*.

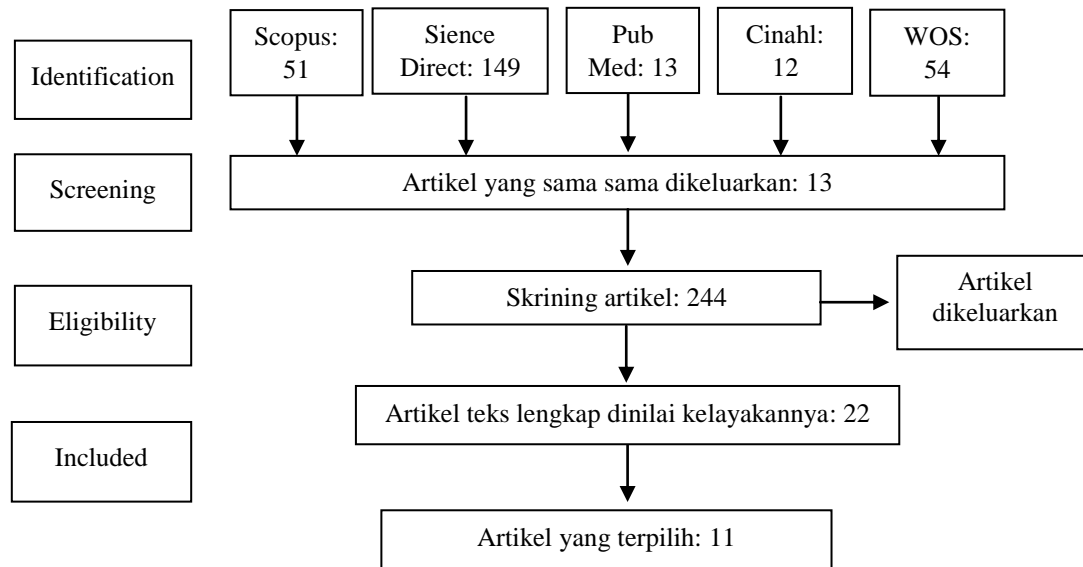
Kriteria inklusi menggunakan PICOT *framework*, dimana populasi adalah pasien kanker. Intervensi yang digunakan berfokus pada *mindfulness-based stress reduction* dan terapi musik. Hasil utama dari tinjauan sistematis ini adalah penurunan stress level pada pasien kanker payudara. Artikel yang diambil adalah 5 tahun terakhir dengan metode uji coba secara acak (RCT). Karena tinjauan ini bertujuan untuk memeriksa efek intervensi serta mengidentifikasi karakteristik intervensi secara rinci, artikel tanpa teks lengkap dan abstrak serta artikel yang tidak detail mengenai intervensi dikeluarkan.

Menurut pedoman PRISMA, artikel potensial pertama kali diambil dari database elektronik. Setelah penghapusan duplikat, judul dan abstrak artikel disaring untuk kelayakan. Teks lengkap dari setiap artikel terpilih yang memenuhi kriteria inklusi diambil untuk pemeriksaan lebih lanjut. Pencarian sekunder dilakukan dari daftar referensi artikel untuk mengidentifikasi catatan tambahan. Akhirnya, artikel yang relevan serta memenuhi semua kriteria inklusi dimasukkan dalam tinjauan sistematis. Proses pencarian dan penyaringan dilakukan oleh tiga reviewer independen.

Tabel. 1
PICOT *Framework*

PICOT Framework	Inclusion and Exclusion Criteria
Population	Breast Cancer Patient
Intervention	<i>mindfulness-based stress reduction</i>
Comparison	Music therapy
Outcomes	Stress level
Time	2020-2021
Study design	RCT
Language	English
Exclusion Criteria	Artikel yang tidak membahas MBSR dan Terapi Musik pada pasien kanker payudara, artikel tanpa teks lengkap dan abstrak tanpa detail intervensi, dan studi yang dilakukan dalam bahasa selain bahasa Inggris, serta metode selain desain RCT dikeluarkan.

JBIC *critical appraisal checklist* digunakan untuk menilai kualitas metodologi dari uji coba terkontrol secara acak yang disertakan. Setiap domain dinilai sebagai risiko bias yang tinggi, rendah, atau tidak jelas menurut kriteria penilaian yang dinyatakan dalam alat, jika terdapat artikel dengan resiko bias tinggi dapat dikecualikan. Tiga peninjau independen menilai risiko bias untuk setiap studi yang disertakan. Setiap ketidaksepakatan diselesaikan dengan diskusi. Formulir terstruktur digunakan untuk mengekstrak informasi dari artikel yang disertakan, mulai dari penulis, tahun, negara, desain, usia responden, besar sampel, intervensi, *outcome*, serta kesimpulan dari artikel digunakan untuk mengevaluasi efek intervensi.



Gambar. 1
Diagram Flow dan Hasil Penelusuran Pustaka

HASIL PENELITIAN

Total 279 artikel diidentifikasi. Kemudian dilakukan penghapusan duplikat sebanyak 13 artikel. Kemudian tereksklusi sebanyak 244 artikel berdasarkan 5 tahun terakhir, metode uji coba secara acak (RCT), dan bahasa inggris. Dari uji kelayakan *full text article* tersisa 22 artikel dan diambil 11 artikel penelitian untuk di *review*.

Tabel. 2
Systematic Review

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Mirmahmoodi, M., Mangalian, P., Ahmadi, A., & Dehghan, M. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Group Counseling on Psychological and Inflammatory Responses of the Women Wwth Breast Cancer.	A Randomized Control Trial	Penelitian ini menunjukkan efektivitas terapi kognitif berbasis kesadaran dalam meningkatkan kecemasan daripada stres, depresi, dan faktor laboratorium inflamasi seperti kortisol dan CRP pada wanita dengan kanker payudara. Oleh karena itu, gejala psikologis pasien ini dapat ditingkatkan pada berbagai tahap pengobatan dengan memberikan jenis pelatihan ini.
Lengacher, C. A., Reich, R. R., Paterson, C. L., Shelton, M., Shivers, S., Ramesar, S., Pleasant, M. L., Budhrani-Shani, P., Groer, M., Post-White, J., Johnson-Mallard, V., Kane, B., Cousin, L., Moscoso, M. S., Romershausen, T. A., & Park, J. Y. (2019). A Large	A Randomized Control Trial	Implementasi MBSR(BC) dapat menyebabkan adaptasi kognitif yang berdampak pada berkurangnya gejala fisik dan psikologis dan peningkatan kesejahteraan.

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Randomized Trial: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction for Breast Cancer Survivors (MBSR(BC)): Evaluating Mediators Of Psychological And Physical Outcomes In A Large Randomized Controlled Trial.		
Jagielski, C. H., Tucker, D. C., Dalton, S. O., Mrug, S., Würtzen, H., & Johansen, C. (2020). Personality as a Predictor of Well-Being in a Randomized Trial of a Mindfulness-Based Stress Reduction of Danish Women with Breast Cancer.	A Randomized Control Trial	MBSR memprediksi tingkat stress yang secara signifikan lebih rendah.
Kang, C., Sun, S., Yang, Z., Fan, X., Yuan, J., Xu, L., Wei, Y., Tong, H., & Yang, J. (2021). The Psychological Effect of Internet-Based Mindfulness-Based Stress Reduction on the Survivors of Breast Cancer During the COVID-19.	A Randomized Control Trial	Waktu latihan harian berhubungan positif dengan penurunan tingkat depresi, kecemasan dan insomnia pada pasca-intervensi pada kelompok iMBSR.
AhmadiQaragezlou, N., Rahimian Boogar, I., Asadi, J., Vojdani, R. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Fear of Cancer Recurrence in Colorectal and Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial.	A Randomized Control Trial	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa MBSR merupakan intervensi yang manjur untuk mengurangi ketakutan akan kekambuhan kanker pada pasien kanker payudara dan kanker kolorektal.
Chang, Y. C., Lin, G. M., Yeh, T. L., Chang, Y. M., Yang, C. H., Lo, C., Yeh, C. Y., & Hu, W. Y. (2022). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction on Female Sexual Function and Mental Health in Patients with Breast Cancer.	A Randomized Control Trial	Studi kami mengungkapkan bahwa MBSR dapat meningkatkan fungsi seksual wanita dan kesehatan mental kecuali untuk hasrat seksual dan depresi pada wanita dengan kanker payudara.
Lima, T. U., Moura, E., Oliveira, C., Leal, R., Nogueira Neto, J., Pereira, E. C., Nascimento, R., Oliveira, E., & Leal, P. (2020). Impact of a Music Intervention on Quality of Life in Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Randomized Clinical Trial.	A Randomized Clinical Trial	Semua peserta di GM melaporkan perubahan positif dalam hidup dalam kuesioner Kesan Subjektif dari Subjek, serta peningkatan kelelahan dan penurunan tingkat stres. Perbaikan kualitas hidup, kecemasan, depresi, dan kejadian muntah dikaitkan dengan intervensi musik, menunjukkan efek positif dari intervensi musik pada efek samping kanker CT.

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Henneghan, A. M., Becker, H., Harrison, M. L., Inselmann, K., Fico, B., Schafer, H., King, E., Patt, D., & Kesler, S. (2020). A Randomized Control Trial of Meditation Compared to Music Listening to Improve Cognitive Function for Breast Cancer Survivors: Feasibility And Acceptability.	A Randomized Clinical Trial	KK dan ML adalah intervensi yang layak, dapat diterima, dan hemat biaya yang mungkin bermanfaat bagi kognisi dan gejala psikologis penyintas.
Deng, C., Xie, Y., Liu, Y., Li, Y., & Xiao, Y. (2022). Aromatherapy Plus Music Therapy Improve Pain Intensity and Anxiety Scores in Patients with Breast Cancer During Perioperative Periods: A Randomized Controlled Trial: Aromatherapy plus Music Therapy on Pain and Anxiety.	A Randomized Control Trial	Pada pasien dengan kanker payudara, CT perioperatif mencapai peningkatan nyeri dan pengurangan kecemasan yang lebih besar dan peningkatan kadar IL-6 dan HMGB-1 yang tidak terlalu mencolok.
Raglio, A., Oddone, E., Meaglia, I., Monti, M. C., Gnesi, M., Gontero, G., Imbriani, C., & Ivaldi, G. B. (2021). Conventional and Algorithmic Music Listening before Radiotherapy Treatment: A Randomized Controlled Pilot Study.	A Randomized Control Trial	Mendengarkan musik algoritmik (grup MH) sebenarnya, dibandingkan dengan mendengarkan musik konvensional (musik pilihan, grup IML), menunjukkan tren positif dalam pengurangan kecemasan dan stres.
Li, X., Du, G., Liu, W., & Wang, F. (2020). Music Intervention Improves The Physical And Mental Status For Patients With Breast Cancer: A Protocol Of Randomized Controlled Trial.	A Protocol Randomized Control Trial	Intervensi musik dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik pasien kanker payudara

Total responden tinjauan ini adalah 2480. Jumlah populasi yang terlibat antara 33 hingga 322 peserta. Artikel terpilih diterbitkan tahun 2020-2022, dari 11 artikel yang ditinjau semua berasal dari amerika (n=2 artikel), Iran (n=2 artikel), China (n=3 artikel), Denmark (n=1 artikel), Italia (n=1 artikel), Brazil (n=1 artikel), Taiwan (n=1 artikel). Latihan MBSR yang diberikan secara tatap muka (n=11 artikel), latihan MBSR yang diberikan melalui internet (n=1 artikel). intervensi MBSR dilakukan dengan durasi 6 minggu hingga 12 minggu. MBSR yang diberikan selama 6 minggu (n=1 artikel), MBSR yang diberikan selama 8 minggu (n=3 artikel), MBSR yang diberikan selama 6 dan 12 minggu (n=2 artikel). Terapi musik yang diberikan sebagai intervensi tunggal (n=5 artikel), terapi musik yang diberikan bersama intervensi lain (n=3 artikel) aromaterapi (n=1), hipnosis (n=1), meditasi (n=1). Terapi musik diberikan dalam durasi 12-40 menit. Terapi musik yang diberikan selama 12 menit (n=1), terapi musik yang diberikan selama 15 menit (n= 1), terapi musik yang diberikan lebih dari 15 menit (n=3).

Semua Peserta diundang untuk menghadiri kelas yang sama. Dipimpin oleh instruktur MBSR bersertifikat, sesi kelompok mingguan berfokus pada meditasi mindfulness termasuk body scan, sitting meditation and mindful movement (Yoga) serta diskusi kelompok kecil dan besar tentang pengalaman peserta baik dalam sesi maupun praktik di rumah. Para peserta juga menerima manual pelatihan dan *compact disc* untuk memandu latihan di rumah, dan peneliti meminta mereka untuk mencatat waktu latihan ke dalam buku harian. Kurikulum didasarkan pada format pengobatan yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn. Hasilnya telah menunjukkan efektivitas MBSR pada pengurangan rasa takut akan kekambuhan kanker (FCR) meningkatkan gejala lain yang terkait dengan kanker dan pengobatannya seperti gangguan kognitif, kelelahan, stres, dan kecemasan. MBSR telah banyak digunakan pada pasien kanker untuk mengurangi gangguan mood dan gejala stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mempengaruhi perubahan imunologi dan endokrinologis yang positif.

Terapi musik mudah diterapkan dan hemat biaya serta tidak memiliki efek samping dan berperan aktif dalam pemulihan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan spiritual, dan karena sifat-sifat ini terapi musik dapat dilakukan dalam praktik keperawatan. Pemutar MP3 portabel dengan earphone ganda yang dibeli oleh peneliti digunakan untuk intervensi mendengarkan musik. Pasien diinstruksikan untuk memilih musik favorit mereka, mengontrol volume musik, dan kemudian mendengarkannya melalui headphone yang terhubung ke pemutar MP3. Studi sebelumnya dengan metode yang berbeda telah mengevaluasi efek terapi musik setelah biopsi payudara, mastektomi, kemoterapi dan radioterapi untuk diagnosis dan pengobatan kanker payudara, menunjukkan pengurangan ketidaknyamanan pasien dengan prosedur, peningkatan kecemasan, dan skor depresi. Terapi musik tidak hanya digunakan sebagai terapi tunggal, namun juga bisa dikombinasikan dengan terapi lainnya seperti meditasi, aromaterapi, dan hipnosis.

PEMBAHASAN

Dampak dari faktor kanker dan pembedahan pada emosi, epidemi COVID-19 mungkin juga berkontribusi terhadap depresi, kecemasan, masalah tidur pada pasien kanker payudara selama pandemi, di mana reaksi emosional yang kuat adalah fenomena umum secara global (Kang et al., 2021). Namun, keterlibatan intervensi psikologis untuk pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19 masih belum banyak dilakukan. Keterbatasan mobilitas membuat pasien kanker payudara tidak mendapatkan fasilitas kesehatan secara maksimal. Ada beberapa Praktik yang didukung oleh *American Society of Clinical Oncology* dan *Society for Integrative Oncology* yang dapat dilakukan di rumah yaitu meditasi, yoga, terapi musik, *guided imagery*, hipnosis, *deep breathing*, *exercise*, dan *massage*. Sebuah tinjauan yang dilakukan oleh Lemanne & Maizes (2018) menemukan bahwa setelah diagnosis kanker payudara, praktik mindfulness dapat dikaitkan dengan peningkatan suasana hati, kecemasan, dan gejala fisik.

Mindfulness adalah keadaan meditasi yang berasal dari filosofi Buddhis. *mindfulness* tidak menekankan penilaian individu ketika membawa perhatian dan kesadaran pada perubahan fisik dan psikologis dari kenyataan untuk membangkitkan kemampuan batin untuk fokus. Pengurangan stres berbasis *mindfulness* diperkenalkan pada perawatan psikologis pada akhir 1970-an oleh Kabat-Zinn untuk membantu pasien mengatasi stres, rasa sakit, dan emosi mereka; MBSR banyak digunakan di bidang pasien kanker klinis (Zhang et al., 2017). Pendekatan psikoterapi modern seperti

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) tampak menjanjikan dalam menyeimbangkan kebutuhan pemantauan diri dengan kesejahteraan psikologis seseorang dengan menumbuhkan sikap tidak menghakimi terhadap persepsi seseorang (Modica & Hoenig, 2018). Mindfulness berfokus pada 3 elemen yaitu memperhatikan momen yang terjadi saat ini, kapasitas untuk memegang objek dan tidak menghakimi. Sikap ini mengarah pada kesadaran akan pikiran negatif dan mencegah perenungan pikiran. Banyak psikolog klinis percaya bahwa MBSR menginduksi perubahan saraf di materi abu-abu dan mengatur emosi (Mirmahmoodi et al., 2020).

Penelitian yang mengukur kadar kortisol dalam tubuh yang diketahui sebagai penanda stres akut juga menunjukkan bahwa partisipasi dalam sesi MBSR(BC) dapat mengurangi kadar kortisol saliva dengan cepat, tetapi tidak menunjukkan berapa lama pengurangan berlanjut setelah sesi tersebut. Selain itu, peneliti mengamati penurunan kadar IL-6 dari sesi sebelum MBSR(BC) hingga pasca-MBSR(BC) pada Minggu ke 6 dengan ukuran efek yang kecil, menunjukkan bahwa MBSR(BC) dapat mengurangi kadar saliva IL-6 di antara pasien kanker payudara (Lengacher et al., 2019). Mindfulness tidak hanya memperbaiki kesejahteraan psikososial kelompok rentan melalui peningkatan regulasi emosional, tetapi juga berperan dalam pengalaman fisik nyeri terkait kanker. MBSR 8 minggu dapat menyebabkan perubahan neurologis fungsional dan struktural, termasuk perubahan neuroplastik di area utama untuk reaktivitas emosional (amigdala, insula), kesadaran tubuh (insula, korteks somatosensori), kesadaran diri (korteks cingulate posterior, pons), suasana hati, dan regulasi gairah (daerah batang otak-lokus coeruleus, dan raphe nuclei) (Elimimian et al., 2020).

Terapi musik digunakan untuk mengatasi berbagai kebutuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Terapis musik yang memenuhi syarat menilai kekuatan dan kebutuhan pasien dan memberikan perawatan yang ditunjukkan, seperti membuat, menyanyi, dan mendengarkan music (Greenlee et al., 2017). Musik dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Musik mempengaruhi belahan otak kanan, menyebabkan respon psikofisiologis pada sistem limbik, memberikan relaksasi, dan dapat mengurangi rasa sakit, stres dan kecemasan dengan menyebabkan pelepasan enkephalin dan endorphin (Karadag et al., 2019). Namun, ada beberapa pertimbangan yang menarik, misalnya dalam perbandingan antara dua jenis rangsangan musik. Mendengarkan musik algoritmik sebenarnya, dibandingkan dengan mendengarkan musik konvensional, menunjukkan tren positif dalam pengurangan kecemasan dan stres. Hal ini menunjukkan bahwa, berkaitan dengan gejala spesifik seperti kecemasan dan stres, struktur dan parameter musik merupakan elemen relevansi tertentu (sehubungan dengan faktor subjektif yang terkait dengan preferensi musik subjek) dalam menentukan efek musik.

Temuan lain yang menarik yang muncul dari data kuesioner adalah dampak subjektif dari musik algoritmik pada peserta. Seperti musik konvensional yang dipilih sendiri, jenis musik ini tampak menggugah dan menyenangkan, membangkitkan emosi positif secara substansial dengan cara yang sama (Raglio et al., 2021). Terapi musik ini termasuk strategi penghindaran kontak dan minimalis jarak di era pandemi COVID-19 (Chirico et al., 2020). Terapi musik adalah metode non-invasif yang dapat dipahami sebagai teknologi perawatan ringan, dengan manfaat untuk tujuan penting seperti pengurangan stres, mengingat potensi situasi stres yang muncul selama perawatan kanker (Santos et al., 2021).

Efek MBSR dalam tinjauan sistematis ini dapat bertahan lama, dipengaruhi oleh kemampuan fisik yang meningkat dan kemampuan pasien dalam meditasi untuk lebih menerima keadaan fisiknya dapat menurunkan stress dalam waktu yang lama, sedangkan terapi musik hanya bertahan dalam waktu yang singkat dan cenderung diperuntukkan untuk mengurangi stress akut. Hasil tinjauan sistematis lain juga menunjukkan bahwa terapi musik sebagian besar diteliti untuk target pengurangan kecemasan dan stress. Terapi musik ini sebagian besar dilakukan selama kemoterapi / radioterapi atau pada periode pra operasi, perioperatif, atau pasca operasi (Kievisiene et al., 2020). Respon psikologis orang yang intens setelah diagnosis kanker tergantung pada prognosis penyakit, pengalaman rasa sakit dan penderitaan, dan biaya pengobatan. Oleh karena itu, penyedia layanan kesehatan, terutama dokter dan perawat, harus mendukung pasien, keluarga mereka, dan intervensi psikologis. Teknik psikologis dipertimbangkan untuk pasien dan keluarga. Selain mengubah teknik pendidikan dan konseling, organisasi pemerintah harus mendukung pasien untuk mengurangi stres mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Mirmahmoodi et al., 2020).

SIMPULAN

MBSR dan terapi musik dapat mengurangi level stres pada pasien kanker payudara. MBSR dan terapi musik dapat digunakan sebagai terapi psikologis pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19. Namun MBSR memerlukan pantauan khusus oleh instruktur tersertifikasi, sedangkan musik terapi dapat dilakukan sendiri oleh pasien kanker payudara. MBSR dapat mengurangi stress dalam rentang waktu yang panjang sedangkan terapi musik bersifat sementara.

SARAN

Perawat Indonesia perlu mempelajari dan menerapkan beberapa terapi komplementer untuk mengurangi stress pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19. Banyaknya terapi komplementer yang dapat diterapkan akan membuat pasien kanker payudara lebih nyaman untuk memilih terapi mana yang dapat diterapkan untuk menurunkan level stress nya secara mandiri di rumah, mengingat adanya pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Chirico, A., Maiorano, P., Indovina, P., Milanese, C., Giordano, G. G., Alivernini, F., Iodice, G., Gallo, L., De-Pietro, G., Lucidi, F., Botti, G., De Laurentiis, M., & Giordano, A. (2020). Virtual Reality and Music Therapy as Distraction Interventions to Alleviate Anxiety and Improve Mood States in Breast Cancer Patients during Chemotherapy. *Journal of Cellular Physiology*, 235(6), 5353–5362. <https://doi.org/10.1002/jcp.29422>
- Elimimian, E., Elson, L., Bilani, N., Farrag, S. E., Dwivedi, A. K., Pasillas, R., & Nahleh, Z. A. (2020). Long-Term Effect of a Nonrandomized Psychosocial Mindfulness-Based Intervention in Hispanic/Latina Breast Cancer Survivors. *Integrative Cancer Therapies*, 19. <https://doi.org/10.1177/1534735419890682>
- Greenlee, H., DuPont-Reyes, M. J., Balneaves, L. G., Carlson, L. E., Cohen, M. R., Deng, G., Johnson, J. A., Mumber, M., Seely, D., Zick, S. M., Boyce, L. M., & Tripathy, D. (2017). Clinical Practice Guidelines on the Evidence-Based Use of Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 67(3), 194–232. <https://doi.org/10.3322/caac.21397>

- Kang, C., Sun, S., Yang, Z., Fan, X., Yuan, J., Xu, L., Wei, Y., Tong, H., & Yang, J. (2021). The Psychological Effect of Internet-Based Mindfulness-Based Stress Reduction on the Survivors of Breast Cancer during the COVID-19. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.738579>
- Karadag, E., Uğur, Ö., & Çetinayak, O. (2019). The Effect of Music Listening Intervention Applied during Radiation Therapy on the Anxiety and Comfort Level in Women with Early-Stage Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial. *European Journal of Integrative Medicine, 27*, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.02.003>
- Kievisiene, J., Jautakyte, R., Rauckiene-Michaelsson, A., Fatkulina, N., & Agostinis-Sobrinho, C. (2020). The Effect of Art Therapy and Music Therapy on Breast Cancer Patients: What We Know and What We Need to Find Out - A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2020*. <https://doi.org/10.1155/2020/7390321>
- Lemanne, D., & Maizes, V. (2018). Advising Women Undergoing Treatment for Breast Cancer: A Narrative Review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 24*(9–10), 902–909. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0150>
- Lengacher, C. A., Reich, R. R., Paterson, C. L., Shelton, M., Shivers, S., Ramesar, S., Pleasant, M. L., Budhrani-Shani, P., Groer, M., Post-White, J., Johnson-Mallard, V., Kane, B., Cousin, L., Moscoso, M. S., Romershausen, T. A., & Park, J. Y. (2019). A Large Randomized Trial: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Breast Cancer (BC) Survivors on Salivary Cortisol and IL-6. *Biological Research for Nursing, 21*(1), 39–49. <https://doi.org/10.1177/1099800418789777>
- Mirmahmoodi, M., Mangalian, P., Ahmadi, A., & Dehghan, M. (2020). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Group Counseling on Psychological and Inflammatory Responses of the Women with Breast Cancer. *Integrative Cancer Therapies, 19*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/1534735420946819>
- Modica, C., & Hoenig, K. (2018). Mindfulness in Follow-Up Care after Breast Cancer: Can It Prevent Recurrence? *Breast Care, 13*(2), 102–108. <https://doi.org/10.1159/000488716>
- Raglio, A., Oddone, E., Meaglia, I., Monti, M. C., Gnesi, M., Gontero, G., Imbriani, C., & Ivaldi, G. B. (2021). Conventional and Algorithmic Music Listening Before Radiotherapy Treatment: A Randomized Controlled Pilot Study. *Brain Sciences, 11*(12), 1-8. <https://doi.org/10.3390/brainsci11121618>
- Rossi, C., Maggiore, C., Rossi, M. M., Filippone, A., Guarino, D., Di Micco, A., Forcina, L., & Magno, S. (2021). A Model of an Integrative Approach to Breast Cancer Patients. *Integrative Cancer Therapies, 20*, 1-8. <https://doi.org/10.1177/15347354211040826>
- Santos, M. S. Dos, Thomaz, F. de M., Jomar, R. T., Abreu, A. M. M., & Taets, G. G. D. C. C. (2021). Music in the Relief of Stress and Distress in Cancer Patients. *Revista Brasileira de Enfermagem, 74*(2), 1-6. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0838>
- 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 and Medicine, 22*(1), 94–109. <https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1146405>