



Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email: evikarota@usu.ac.id

Abstract

Background: Breast cancer is a global health issue that not only affects physical health but also causes psychological distress and a decline in quality of life. Various non-pharmacological interventions have been developed to help patients adapt to the disease, one of which is mindfulness. Evidence regarding the effectiveness of mindfulness in breast cancer patients remains inconsistent, necessitating a systematic synthesis of research.

Purpose: To analyze the effectiveness of mindfulness interventions on psychological distress and quality of life in breast cancer patients.

Method: A systematic literature review was conducted based on the PRISMA 2020 guidelines. Literature searches were performed across PubMed, Scopus, ScienceDirect, and Google Scholar for articles published between 2020 and 2026. Article selection utilized the PICOS framework, and quality assessment was carried out using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist.

Results: Based on eight articles meeting the inclusion criteria, the synthesis results indicate that mindfulness interventions are effective in reducing anxiety, depression, stress, psychological distress, fear of cancer recurrence, stigma, and body image distress. Mindfulness interventions also improve quality of life across various dimensions, including physical, psychological, social, spiritual, and cognitive aspects.

Conclusion: Mindfulness interventions are an effective non-pharmacological approach for reducing psychological distress and improving the quality of life of breast cancer patients. Integrating mindfulness into oncology nursing care has the potential to support more holistic and patient-centered care.

Keywords: Breast Cancer; Mindfulness; Psychological Distress; Quality of Life; Systematic Literature Review.

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan angka kejadian dan mortalitas yang tinggi pada perempuan. Data GLOBOCAN menunjukkan bahwa kanker payudara menjadi kanker yang paling sering didiagnosis di dunia dengan lebih dari 2.3 juta kasus baru dan lebih dari 680.000 kematian setiap tahun. Peningkatan insiden kanker payudara terjadi secara global, termasuk di negara berkembang, yang dipengaruhi

oleh perubahan gaya hidup, peningkatan usia harapan hidup, urbanisasi, serta perkembangan sistem deteksi dini (Sung, Ferlay, Siegel, Laversanne, Soerjomataram, Jemal, & Bray, 2021). *World Health Organization* (WHO) menempatkan kanker payudara sebagai prioritas utama pengendalian kanker karena dampaknya tidak hanya terhadap kondisi fisik, tetapi juga aspek psikologis,

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

sosial, dan ekonomi pasien (World Health Organization, 2024).

Selain menimbulkan gangguan fisik akibat penyakit dan terapi, kanker payudara juga memberikan beban psikologis yang signifikan sepanjang perjalanan penyakit, mulai dari diagnosis hingga fase survivorship. Ketidakpastian prognosis, efek samping pengobatan, perubahan citra tubuh, gangguan fungsi reproduksi, serta ketakutan terhadap kekambuhan kanker dapat menyebabkan distres psikologis berupa kecemasan, depresi, stres emosional, gangguan tidur, dan *fear of cancer recurrence* (National Comprehensive Cancer Network, 2024). Distres psikologis yang tidak tertangani dapat berdampak negatif terhadap kepatuhan pengobatan, proses pemulihan, dan kualitas hidup pasien. Penelitian menunjukkan bahwa pasien kanker payudara dengan tingkat distres psikologis tinggi cenderung mengalami kualitas hidup yang lebih rendah, kelelahan yang lebih berat, serta kesulitan dalam beradaptasi terhadap penyakit (Park, Sato, Takita, Tamura, Ninomiya, Kosugi, & Fujisawa, 2020; Sari, Waluyo, Firmanti, Sholihin, & Permana, 2020).

Kualitas hidup menjadi salah satu indikator penting dalam keberhasilan pelayanan kanker modern, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, fungsi peran, dan spiritual. Meskipun perkembangan terapi telah meningkatkan angka kelangsungan hidup pasien kanker payudara, sebagian pasien masih mengalami penurunan kualitas hidup akibat efek samping terapi, kelelahan kronis, gangguan tidur, perubahan citra tubuh, dan masalah psikologis yang menetap (Lin, Zhong, Zheng, Jiang, Xu, Chan, & Zhu, 2026). Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendukung yang mampu mengatasi permasalahan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara (Utami, Gayatri, Allenidekania, & Nuraini, 2025; Astuti, Suprayitno, & Prasetyo, 2021).

Salah satu pendekatan psikososial yang berkembang adalah intervensi berbasis *mindfulness*, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *mindfulness yoga*, *Mindfulness-Integrated Cognitive Behavioral Therapy* (MiCBT), dan program *mindfulness* berbasis digital. Intervensi ini bertujuan

meningkatkan regulasi emosi, penerimaan diri, kesadaran terhadap pengalaman saat ini, serta kemampuan dalam mengelola stres selama dan setelah pengobatan kanker. Beberapa penelitian eksperimental menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif menurunkan kecemasan, depresi, stres, *fear of cancer recurrence*, dan kelelahan, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara (Liu, Liu, Ma, & Chen, 2022; Melati, Bellynda, Yarsa, & Sudiyanto, 2024; Moghadam, Parvizifard, Foroughi, Ahmadi, & Farshchian, 2025). Selain itu, program *mindfulness* berbasis digital juga dilaporkan mampu mengurangi *body image distress* dan stigma pada survivor kanker payudara (Lin et al., 2026).

Berdasarkan bukti yang telah dijelaskan, *mindfulness* memiliki potensi sebagai intervensi pendukung dalam perawatan kanker payudara. Namun, variasi jenis intervensi dan luaran yang digunakan dalam berbagai penelitian menyebabkan perlunya kajian yang sistematis untuk memperoleh gambaran efektivitasnya. *Systematic Literature Review* (SLR) dapat digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah guna mendukung praktik keperawatan onkologi berbasis bukti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas berbagai intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara berdasarkan hasil penelitian eksperimental yang tersedia dalam literatur ilmiah internasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara. Proses penyusunan *review* dilakukan berdasarkan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 untuk memastikan transparansi, sistematika, dan kualitas pelaporan hasil penelitian.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada Juni 2026 melalui empat basis data elektronik,

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distress psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

yaitu PubMed, Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar, yang dipilih karena menyediakan artikel ilmiah bereputasi terkait kesehatan, keperawatan, psikologi, dan onkologi. Strategi pencarian disusun berdasarkan kerangka *Population, Intervention, Comparison, Outcome, and Study Design* (PICOS), dengan populasi berupa pasien atau survivor kanker payudara, intervensi berupa berbagai pendekatan *mindfulness* seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Mindfulness yoga*, dan aplikasi *mindfulness*. *Outcome* yang dikaji meliputi distress psikologis dan kualitas hidup, dengan desain penelitian berupa *Randomized Controlled Trial* (RCT), *Randomized Clinical Trial*, dan *Quasi Experimental Study*.

Pencarian artikel menggunakan kombinasi kata kunci bebas dengan operator Boolean AND dan OR untuk mengidentifikasi penelitian yang relevan mengenai hubungan intervensi *mindfulness* terhadap distress psikologis dan kualitas hidup pasien kanker payudara. Artikel yang dipilih dibatasi pada publikasi tahun 2020-2026, tersedia dalam bentuk *full-text*, berbahasa Inggris, serta diterbitkan pada jurnal yang terindeks Scopus.

Penelitian ini disusun menggunakan kerangka PICOS sebagai acuan metodologi. Beberapa komponen yang digunakan meliputi: *Population*, yang disasar adalah pasien kanker payudara atau survivor kanker payudara. *Intervention*, yang diteliti mencakup berbagai bentuk intervensi berbasis kesadaran, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *mindfulness yoga*, *mindfulness application*, *mindfulness-integrated cognitive behavioral therapy* (MICBT), serta intervensi *mindfulness* lainnya. *Comparison*, melibatkan kelompok kontrol, *wait-list control*, perawatan standar, atau kelompok pembandingan lainnya. *Outcome*, yang diukur berfokus pada distress psikologis (yang meliputi *anxiety*, *depression*, *stress*, *psychological distress*, dan *fear of cancer recurrence*) serta kualitas hidup (*quality of life*). Terakhir, *Study Design* yang memenuhi syarat adalah *Randomized Controlled Trial* (RCT), *Randomized Clinical Trial*, dan *Quasi Experimental Study*.

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk memastikan bahwa artikel yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian dan memiliki kualitas metodologis yang memadai. Perbedaan kriteria inklusi dan eksklusi adalah kriteria inklusi meliputi: Pasien kanker payudara atau survivor kanker payudara, Intervensi *mindfulness* (MBSR, MBCT, *mindfulness yoga*, *mindfulness application*, MICBT, dan bentuk *mindfulness* lainnya), Mengukur distress psikologis dan/atau kualitas hidup, *Randomized Controlled Trial* (RCT), *Randomized Clinical Trial*, dan *Quasi Experimental Study*, Artikel tersedia dalam bentuk *full-text*, Dipublikasikan dalam bahasa Inggris, Tahun publikasi 2020–2026, dan Terindeks Scopus. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: Pasien dengan jenis kanker selain kanker payudara, Intervensi selain *mindfulness*, Tidak mengukur distress psikologis maupun kualitas hidup, *Systematic review*, *literature review*, *meta-analysis*, *editorial*, *protocol study*, *conference proceeding*, *case report*, Artikel tidak tersedia dalam bentuk *full-text*, Dipublikasikan dalam bahasa selain Inggris, Tahun publikasi sebelum 2020, dan tidak terindeks Scopus.

Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA 2020 melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi, penghapusan artikel duplikat, penyaringan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui telaah *full-text* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Dari pencarian pada PubMed, Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar diperoleh sebanyak 330 artikel. Setelah menghapus 80 artikel duplikat, sebanyak 250 artikel dilakukan penyaringan awal, dengan 180 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan fokus penelitian, seperti tidak membahas intervensi *mindfulness*, tidak melibatkan pasien kanker payudara, tidak mengevaluasi distress psikologis atau kualitas hidup, serta bukan penelitian primer. Sebanyak 70 artikel kemudian menjalani evaluasi *full-text*, dan 62 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria desain penelitian, populasi, kelengkapan *outcome*, atau ketersediaan artikel. Berdasarkan seluruh proses seleksi, diperoleh 8 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam sintesis penelitian. Alur seleksi artikel disajikan dalam Diagram PRISMA 2020.

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

Penilaian kualitas metodologis artikel dilakukan menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI) *Critical Appraisal Checklist* sesuai dengan desain penelitian masing-masing. Instrumen JBI digunakan untuk menilai kualitas metodologis, risiko bias, validitas hasil penelitian, dan kesesuaian metode yang digunakan pada setiap artikel. Penilaian dilakukan terhadap beberapa aspek, meliputi kesesuaian desain penelitian, proses randomisasi, kesetaraan karakteristik kelompok penelitian, kejelasan intervensi, validitas instrumen pengukuran, kelengkapan tindak lanjut (*follow-up*), serta kesesuaian analisis statistik. Artikel dengan kualitas metodologis sedang hingga tinggi dipertahankan untuk proses sintesis data.

Ekstaksi data merupakan proses perangkuman informasi kunci dan karakteristik pada setiap artikel yang terpilih. Data diekstraksi secara

sistematis menggunakan lembar ekstraksi yang telah disusun peneliti. Informasi yang diekstraksi meliputi nama penulis, tahun publikasi, negara penelitian, tujuan, desain penelitian, jumlah sampel, jenis intervensi *mindfulness*, durasi intervensi, instrumen pengukuran, *outcome* yang dievaluasi, dan hasil utama penelitian. Data dianalisis menggunakan metode *narrative synthesis*. Hasil penelitian dikelompokkan berdasarkan jenis intervensi *mindfulness* dan *outcome* yang diukur. Sintesis dilakukan untuk mengidentifikasi pola temuan yang berkaitan dengan efektivitas *mindfulness* dalam menurunkan distres psikologis dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara. Hasil sintesis kemudian disajikan dalam bentuk tabel penilaian kualitas artikel, tabel sintesis grid, serta pembahasan naratif yang membandingkan hasil antar penelitian.

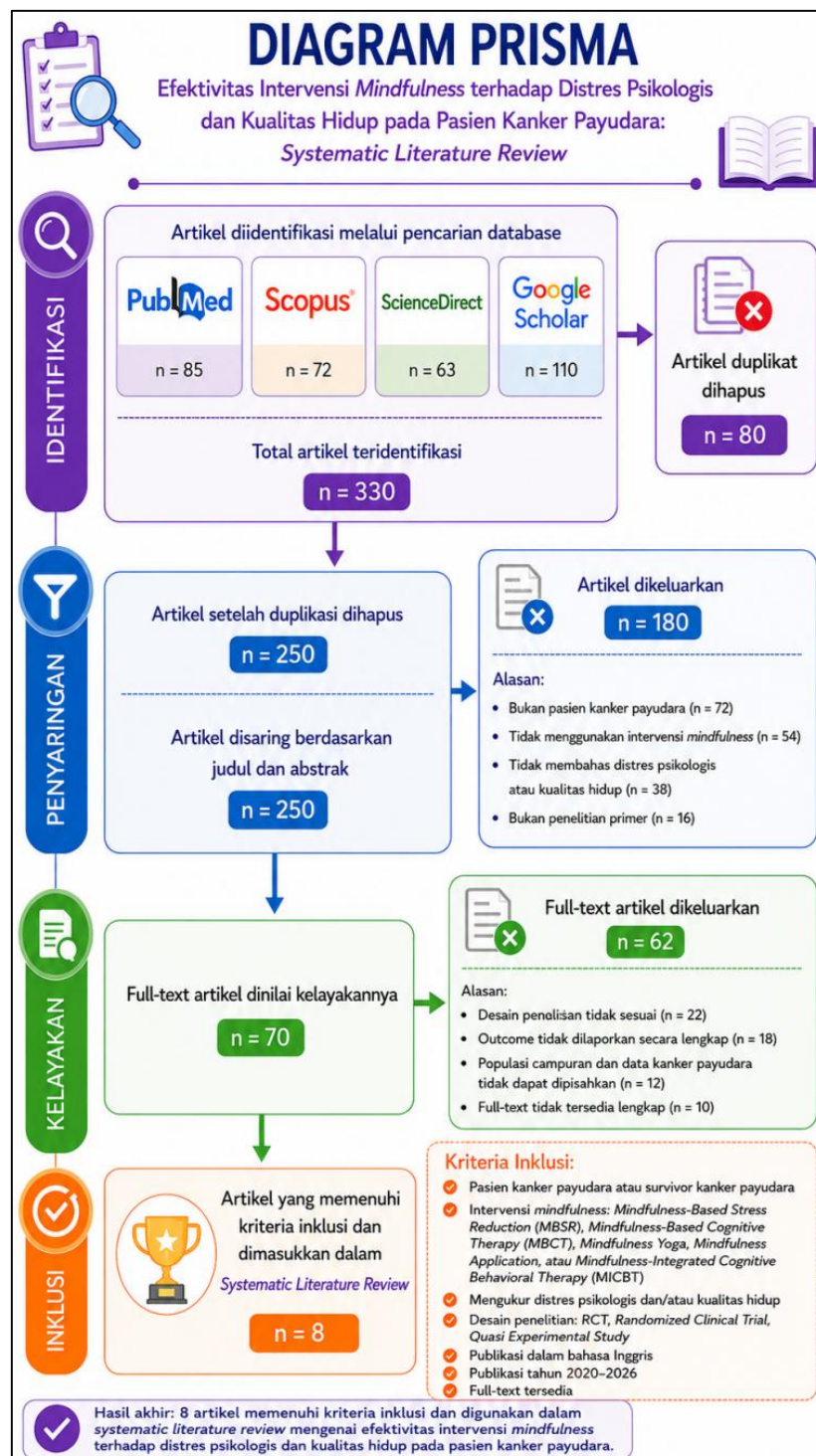
Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*



Gambar 1. Diagram PRISMA 2020

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

HASIL**Tabel 1. Hasil Pemetaan Data Artikel**

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Liu et al., 2022) (China)	Menilai efektivitas <i>mindfulness yoga</i> terhadap kecemasan, depresi, fatigue, nyeri, dan <i>health-related quality of life</i> pada pasien kanker payudara stadium awal yang menjalani kemoterapi adjuvan.	<i>Randomized clinical trial</i>	<i>Mindfulness yoga</i> efektif menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara stadium awal yang menjalani kemoterapi adjuvan.
(Melati et al., 2024) (Indonesia)	Menilai efektivitas MBCT dalam menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara stadium III yang menjalani kemoterapi.	<i>Quasi experimental pretest-posttest control group</i>	MBCT lebih efektif dibanding psychoeducation saja dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki beberapa domain kualitas hidup pasien kanker payudara.
(Zhu, Liu, Shang, Chen, Chen, & Wu, 2023) (China)	Mengevaluasi pengaruh MBSR terhadap kualitas hidup, distres psikologis, dan strategi regulasi emosi kognitif pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi awal.	<i>Randomized controlled trial</i>	MBSR efektif menurunkan kecemasan dan depresi, memperbaiki strategi regulasi emosi kognitif, dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara selama kemoterapi awal.
(Moghadam et al., 2025) (Iran)	Menilai efektivitas <i>Mindfulness-Integrated Cognitive Behavior Therapy</i> terhadap depresi, kecemasan, stres, dan kualitas tidur pada wanita dengan kanker payudara.	<i>Randomized controlled trial</i> dengan pretest, posttest, dan follow-up 2 bulan	MICBT efektif menurunkan depresi, kecemasan, dan stres serta memperbaiki kualitas tidur pada wanita dengan kanker payudara. Artikel ini relevan untuk <i>outcome distres psikologis</i> , tetapi tidak mengukur kualitas hidup secara langsung.
(Svendsen, Nes, Leithe, Meland, Gjelsvik, Børøsund, & Ursin, 2025) (Norwegia)	Menguji dua intervensi manajemen stres digital, yaitu <i>cognitive behavioral intervention</i> dan <i>mindfulness-based intervention</i> , pada pasien kanker payudara.	<i>Randomized controlled trial</i> tiga lengan	Intervensi <i>digital mindfulness-based stress management</i> tidak menunjukkan peningkatan signifikan dibanding <i>usual care</i> , kemungkinan karena tingkat stres awal peserta relatif rendah dan model intervensi sepenuhnya mandiri.

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

(Park et al., 2020) (Jepang)	Mengevaluasi efektivitas MBCT terhadap <i>psychological distress, fear of cancer recurrence, fatigue, spiritual well-being</i> , dan <i>quality of life</i> pada pasien kanker payudara stadium I–III.	<i>Randomized controlled trial</i>	MBCT efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis, fisik, spiritual, dan kualitas hidup pasien kanker payudara nonmetastatik.
(Lengacher, Hueluer, Wang, Reich, Meng, Park, & Rodriguez, 2025) (Amerika Serikat)	Mengevaluasi apakah peningkatan fungsi kognitif dan <i>perceived cognitive abilities</i> setelah MBSR(BC) dimediasi oleh peningkatan <i>mindfulness</i> , penurunan <i>rumination</i> , dan penurunan <i>perceived stress</i> .	<i>Randomized clinical trial</i>	MBSR(BC) berpotensi meningkatkan aspek kognitif dan kualitas hidup terkait fungsi kognitif pada <i>survivor</i> kanker payudara, terutama melalui peningkatan kemampuan <i>mindfulness</i> , tetapi efeknya lebih terbatas dibanding <i>active education support</i> .
(Lin et al., 2026) (China)	Menilai efektivitas dan <i>cost-effectiveness app-based Mindfulness Breast Care</i> program terhadap <i>body image distress, stigma</i> , dan kualitas hidup <i>survivor</i> kanker payudara.	<i>Randomized controlled trial</i>	Program <i>mindfulness</i> berbasis aplikasi efektif menurunkan <i>body image distress</i> dan <i>stigma</i> , meningkatkan <i>mental well-being</i> , serta berpotensi <i>cost-effective</i> untuk <i>survivor</i> kanker payudara.

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Tabel 2. Hasil Penilaian Kualitas Artikel Menggunakan JBI *Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials (RCT) & Randomized Clinical Trials*

Pertanyaan Penilaian JBI-RCT	(Liu et al., 2022)	(Zhu et al., 2023)	(Park et al., 2020)	(Lengacher et al., 2025)	(Svendsen et al., 2025)	(Lin et al., 2026)	(Moghadam et al., 2025)
Apakah pengacakan yang benar digunakan untuk penugasan peserta ke kelompok perlakuan?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah alokasi untuk kelompok perlakuan disembunyikan?	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak
Apakah kelompok perlakuan serupa pada awal penelitian?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah peserta dibutakan terhadap tugas pengobatan/intervensi?	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
Apakah pemberi intervensi dibutakan terhadap tugas pengobatan/intervensi?	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
Apakah penilai hasil dibutakan terhadap tugas pengobatan/intervensi?	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
Apakah kelompok perlakuan diperlakukan secara identik selain intervensi yang diinginkan?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antarkelompok dalam tindak lanjut dijelaskan dan dianalisis secara memadai?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah peserta dianalisis dalam kelompok yang diacak?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah hasil diukur dengan cara yang sama untuk kelompok perlakuan?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah hasil diukur dengan cara yang dapat diandalkan?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah analisis statistik yang digunakan tepat?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah desain percobaan sesuai, dan setiap penyimpangan dari desain RCT standar diperhitungkan dalam pelaksanaan dan analisis percobaan?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Tabel 3. Hasil Penilaian Kualitas Artikel Menggunakan JBI *Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Study*

Pertanyaan Penilaian JBI Quasi Experimental	(Melati et al., 2024)
Apakah dalam penelitian jelas apa “penyebab” dan apa “akibat”?	Ya
Apakah peserta yang dibandingkan memiliki karakteristik yang serupa?	Ya
Apakah peserta yang dibandingkan menerima perlakuan/perawatan serupa selain intervensi yang diteliti?	Ya
Apakah terdapat kelompok kontrol?	Ya
Apakah terdapat beberapa pengukuran hasil sebelum dan sesudah intervensi?	Ya
Apakah tindak lanjut lengkap dan jika tidak, apakah perbedaan antarkelompok dalam tindak lanjut dijelaskan dan dianalisis secara memadai?	Ya
Apakah hasil peserta diukur dengan cara yang sama pada semua kelompok?	Ya
Apakah hasil diukur dengan cara yang dapat diandalkan?	Ya
Apakah analisis statistik yang digunakan tepat?	Ya

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A’Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

PEMBAHASAN

Delapan artikel yang memenuhi kriteria inklusi berasal dari China (n=3), Jepang (n=1), Indonesia (n=1), Iran (n=1), Norwegia (n=1), dan Amerika Serikat (n=1). Sebagian besar penelitian menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT), sedangkan satu penelitian menggunakan *Randomized Clinical Trial* dan satu penelitian menggunakan *Quasi Experimental Study*. Jumlah sampel berkisar antara 30 hingga 430 peserta. Intervensi *mindfulness* yang digunakan meliputi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *mindfulness yoga*, *Mindfulness-Integrated Cognitive Behavioral Therapy* (MICBT), serta *mindfulness* berbasis aplikasi digital. Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh artikel yang di-review memiliki kualitas metodologis yang baik. Sebagian besar artikel memenuhi hampir seluruh kriteria JBI, terutama pada aspek randomisasi, kesetaraan karakteristik kelompok pada *baseline*, penggunaan instrumen yang valid dan reliabel, serta analisis statistik yang sesuai. Kelemahan yang paling sering ditemukan adalah tidak dilakukannya blinding terhadap peserta maupun pemberi intervensi, yang merupakan keterbatasan umum pada penelitian intervensi *mindfulness*. Secara keseluruhan, seluruh artikel dinilai layak untuk dimasukkan dalam *sintesis systematic literature review*.

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis pada pasien kanker payudara, hasil sintesis dari delapan artikel menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap berbagai aspek *distres psikologis* pada pasien kanker payudara. *Outcome* yang paling banyak dievaluasi meliputi kecemasan, depresi, stres, *psychological distress*, *fear of cancer recurrence*, stigma, dan *body image distress*. Sebagian besar penelitian melaporkan penurunan signifikan pada indikator distres psikologis setelah pemberian intervensi *mindfulness* dibandingkan dengan kelompok kontrol atau perawatan rutin.

Empat penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara. *Mindfulness yoga*, MBCT, MBSR, dan MICBT terbukti memberikan penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan

kelompok kontrol atau intervensi pembanding (Liu et al., 2022; Melati et al., 2024; Zhu et al., 2023; Moghadam et al., 2025). Efek ini menunjukkan bahwa *mindfulness* melalui peningkatan regulasi emosi, kesadaran diri, dan penerimaan pengalaman dapat membantu pasien mengelola kecemasan selama proses pengobatan hingga perjalanan penyakit.

Tiga penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi pada pasien kanker payudara. *Mindfulness yoga*, MBSR, dan MICBT terbukti menurunkan skor depresi melalui peningkatan regulasi emosi, pengelolaan pikiran negatif, serta kemampuan pasien dalam menghadapi tekanan psikologis selama pengobatan (Liu et al., 2022; Zhu et al., 2023; Moghadam et al., 2025). Pada *outcome* stres, MICBT menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat stres pasien, meskipun intervensi *mindfulness* digital tanpa supervisi langsung tidak menunjukkan perbedaan signifikan dibandingkan *usual care*. Variasi hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh tingkat stres awal, keterlibatan peserta, dan karakteristik pelaksanaan intervensi (Moghadam et al., 2025; Svendsen et al., 2025). MBCT efektif menurunkan *psychological distress* secara signifikan dengan *effect size* yang besar $d=1.17$ ($P<0.001$) (Park et al., 2020). Penelitian tersebut juga menunjukkan penurunan *fear of cancer recurrence* dan *fatigue* setelah delapan minggu intervensi.

Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu pasien mengembangkan penerimaan terhadap kondisi yang dialami sehingga mengurangi kekhawatiran terhadap kemungkinan kekambuhan penyakit. *Mindfulness* berbasis aplikasi digital efektif menurunkan *body image distress* dan stigma pada *survivor* kanker payudara (Lin et al., 2026). Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu mengurangi gejala emosional seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga mendukung penerimaan diri serta adaptasi terhadap perubahan citra tubuh setelah terapi kanker. Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki efektivitas yang konsisten dalam menurunkan berbagai bentuk distres psikologis pada pasien kanker payudara, dengan

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

kecemasan sebagai *outcome* yang paling sering mengalami perbaikan, diikuti oleh depresi, stres, *psychological distress*, *fear of cancer recurrence*, dan *body image distress*.

Hasil *systematic literature review* menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam menurunkan berbagai bentuk distres psikologis pada pasien kanker payudara, termasuk kecemasan, depresi, stres, *psychological distress*, *fear of cancer recurrence*, stigma, dan *body image distress* (Liu et al., 2022; Zhu et al., 2023; Park et al., 2020; Melati et al., 2024). *Mindfulness* membantu pasien beradaptasi terhadap perubahan emosional sejak diagnosis, pengobatan, hingga fase survivorship melalui peningkatan kesadaran diri, penerimaan, dan regulasi emosi.

Penurunan kecemasan merupakan efek yang paling konsisten ditemukan, terutama melalui mekanisme pengelolaan pikiran negatif, pengurangan *catastrophizing*, serta kemampuan menerima pengalaman saat ini tanpa penilaian negatif. Selain itu, *mindfulness* berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi dengan mengurangi pola pikir negatif berulang dan meningkatkan kemampuan menghadapi kondisi penyakit (Moghadam et al., 2025). *Mindfulness* juga membantu pasien mengelola ketidakpastian penyakit, mengurangi *fear of cancer recurrence*, serta meningkatkan penerimaan diri terhadap perubahan fisik akibat kanker dan terapi, termasuk mastektomi, sehingga berperan dalam menurunkan stigma dan *body image distress* (Park et al., 2020; Carreira, Williams, Mueller, Harewood, Stanway, & Bhaskaran, 2018; Lin et al., 2026). Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan manfaat positif, efektivitas *mindfulness* dapat dipengaruhi oleh jenis intervensi, kepatuhan peserta, intensitas latihan, dan kualitas pelaksanaan program. Secara keseluruhan, *mindfulness* merupakan intervensi nonfarmakologis yang potensial dalam menurunkan distres psikologis pada pasien kanker payudara, terutama kecemasan dan depresi, serta dapat diintegrasikan sebagai terapi pendukung dalam pelayanan onkologi untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan kemampuan adaptasi pasien.

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap kualitas hidup pada pasien kanker payudara

dijelaskan bahwa kualitas hidup merupakan *outcome* yang paling banyak dievaluasi dalam penelitian *mindfulness* pada pasien kanker payudara. Tujuh dari delapan artikel menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup berdasarkan berbagai instrumen, seperti FACT-B, FACT-G, EORTC QLQ-C30, SF-36, SF-6D, dan pengukuran fungsi kognitif. Intervensi *mindfulness*, termasuk *mindfulness yoga*, MBSR, dan MBCT, meningkatkan kualitas hidup melalui perbaikan aspek fisik, emosional, sosial, fungsional, spiritual, dan kognitif. *Mindfulness* juga membantu mengurangi gejala terkait penyakit dan terapi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung fungsi kognitif melalui peningkatan perhatian dan kesadaran (Liu et al., 2022; Zhu et al., 2023; Park et al., 2020; Melati et al., 2024; Lin et al., 2026; Lengacher et al., 2025). Secara keseluruhan, *mindfulness* merupakan intervensi nonfarmakologis yang potensial dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara secara menyeluruh melalui peningkatan kemampuan adaptasi fisik, emosional, sosial, spiritual, dan kognitif, tidak hanya melalui penurunan distres psikologis.

Hasil *systematic literature review* menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pasien kanker payudara melalui perbaikan aspek fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan fungsi pasien yang diukur menggunakan berbagai instrumen, seperti FACT-B, FACT-G, EORTC QLQ-C30, SF-36, dan SF-6D (Liu et al., 2022; Zhu et al., 2023; Park et al., 2020; Lengacher et al., 2025). Peningkatan kualitas hidup berkaitan dengan penurunan distres psikologis, terutama kecemasan, depresi, stres, dan *fear of cancer recurrence*, melalui peningkatan kesadaran diri, penerimaan terhadap penyakit, serta regulasi emosi. *Mindfulness* juga membantu meningkatkan coping pasien dalam menghadapi gejala fisik, perubahan citra tubuh, serta mendukung kesejahteraan spiritual dan fungsi kognitif (Culbertson, Bennett, Kelly, Sharp, & Cahir, 2020; Wang, Dai, Zhu, Li, Ma, Cui, & Zhan, 2024; Wu, Li, & Zhang, 2022). Meskipun efektivitas *mindfulness* dapat dipengaruhi oleh jenis intervensi, durasi program, karakteristik pasien, dan kepatuhan latihan, secara keseluruhan *mindfulness* merupakan

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

intervensi nonfarmakologis yang potensial sebagai terapi pendukung dalam pelayanan onkologi untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan adaptasi pasien kanker payudara secara menyeluruh.

Hasil *systematic literature review* menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi diterapkan dalam praktik keperawatan onkologi sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan kualitas hidup pasien kanker payudara. *Mindfulness* terbukti membantu menurunkan berbagai bentuk distres psikologis, seperti kecemasan, depresi, *stres*, *psychological distress*, *fear of cancer recurrence*, *stigma*, dan *body image distress*, sehingga mendukung kemampuan pasien dalam menghadapi proses pengobatan hingga fase *survivorship* (Liu et al., 2022; Zhu et al., 2023; Park et al., 2020). Dalam praktik keperawatan, *mindfulness* mendukung peningkatan coping, regulasi emosi, dan adaptasi pasien terhadap penyakit melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perawat berperan dalam mengidentifikasi kebutuhan psikososial pasien serta mengimplementasikan intervensi *mindfulness*, seperti latihan pernapasan, meditasi sederhana, *body scan*, maupun program berbasis digital yang aman dan mudah diadaptasi dalam pelayanan kesehatan (Svendsen et al., 2025). Secara keseluruhan, integrasi *mindfulness* dalam asuhan keperawatan dan program *survivorship care* dapat menjadi strategi pendukung dalam meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan pasien kanker payudara melalui pendekatan *patient-centered care* (Park et al., 2020; Wang et al., 2024).

Systematic literature review ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Jumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi relatif terbatas. Perbedaan instrumen pengukuran distres psikologis dan kualitas hidup, seperti HADS, DASS-21, FACT-B, FACT-G, EORTC QLQ-C30, dan SF-36, juga menjadi keterbatasan karena dapat memengaruhi interpretasi hasil antar studi. Selain itu, pembatasan artikel pada publikasi berbahasa Inggris berpotensi menyebabkan adanya penelitian relevan dalam bahasa lain yang tidak teridentifikasi. Tinjauan ini juga tidak melakukan *meta-analysis* sehingga belum dapat menentukan

besaran efek intervensi *mindfulness* secara kuantitatif.

SIMPULAN

Hasil *systematic literature review* terhadap delapan artikel menunjukkan bahwa berbagai intervensi *mindfulness*, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *mindfulness yoga*, *Mindfulness-Integrated Cognitive Behavioral Therapy* (MICBT), dan *mindfulness* berbasis digital, efektif dalam menurunkan distres psikologis pada pasien kanker payudara, termasuk kecemasan, depresi, *stres*, *psychological distress*, *fear of cancer recurrence*, *stigma*, dan *body image distress*. Selain memberikan manfaat psikologis, *mindfulness* juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pasien kanker payudara pada aspek fisik, psikologis, sosial, spiritual, dan kognitif. Secara keseluruhan, *mindfulness* merupakan intervensi nonfarmakologis yang potensial, aman, dan mudah diterapkan sebagai terapi pendukung dalam keperawatan onkologi untuk meningkatkan kesejahteraan pasien melalui pendekatan holistik dan berpusat pada pasien.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat agar dapat mempertimbangkan integrasi *mindfulness* sebagai intervensi pendukung dalam edukasi, konseling, rehabilitasi, dan *survivorship care* pasien kanker payudara untuk membantu mengelola distres psikologis. Bagi penelitian selanjutnya diperlukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pendekatan meta-analisis untuk memperkuat bukti efektivitas *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup. Pengembangan program *mindfulness* berbasis digital juga perlu ditingkatkan guna memperluas akses dan keberlanjutan intervensi bagi pasien kanker payudara.

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, L., Suprayitno, E., & Prasetyo, D. Y. (2021). *Pengaruh psikoedukasi pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi* (Doctoral dissertation, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta).
- Carreira, H., Williams, R., Mueller, M., Harewood, R., Stanway, S., & Bhaskaran, K. (2018). Associations between breast cancer survivorship and adverse mental health outcomes: a systematic review. *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 110(12), 1311-1327.
- Culbertson, M. G., Bennett, K., Kelly, C. M., Sharp, L., & Cahir, C. (2020). The psychosocial determinants of quality of life in breast cancer survivors: a scoping review. *BMC Cancer*, 20(1), 948.
- Lengacher, C. A., Hueluer, G., Wang, J. R., Reich, R. R., Meng, H., Park, J. Y., & Rodriguez, C. C. (2025). A randomized clinical trial of mindfulness-based stress reduction program among breast cancer survivors post-treatment: Evaluating mediators of cognitive improvement. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 31(4), 367-377.
- Lin, H., Zhong, Y., Zheng, S., Jiang, X., Xu, Y., Chan, S., & Zhu, J. (2026). Effectiveness and cost-effectiveness of an app-based mindfulness breast care program for reducing body image distress and stigma among survivors of breast cancer: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 28, e85913.
- Liu, W., Liu, J., Ma, L., & Chen, J. (2022). 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*, 148(9), 2549-2560.
- Melati, K. B. D. S., Bellynda, M., Yarsa, K. Y., & Sudiyanto, A. (2024). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy to improve anxiety symptoms and quality of life in breast cancer patients. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 25(9), 3081-3086.
- Moghadam, M. S., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, S. M., & Farshchian, N. (2025). An examination of the effectiveness of mindfulness-integrated cognitive behavior therapy on depression, anxiety, stress and sleep quality in Iranian women with breast cancer: a randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 15(1), 11041.
- National Comprehensive Cancer Network. (2024). NCCN guidelines for patients: Distress during cancer care. NCCN Foundation. Diakses dari: <https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/distress-patient.pdf>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372.
- Park, S., Sato, Y., Takita, Y., Tamura, N., Ninomiya, A., Kosugi, T., & Fujisawa, D. (2020). 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*, 60(2), 381-389.
- Sari, Y. I. P., Waluyo, W., Firmanti, T. A., Sholihin, S., & Permana, R. A. (2020). Aspek psikologis pada layanan keperawatan pasien kanker payudara: A systematic review. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 11, 25-32.

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>

Efektivitas intervensi *mindfulness* terhadap distres psikologis dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara: A *systematic literature review*

- Schmidt, L., Olorisade, B. K., McGuinness, L. A., Thomas, J., & Higgins, J. P. (2020). Data extraction methods for systematic review (semi) automation: A living review protocol. *F1000Research*, 9, 210.
- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209-249.
- Svensden, K., Nes, L. S., Leithe, S., Meland, A., Gjelsvik, Y. M., Børøsund, E., & Ursin, G. (2025). Testing two digital stress-management interventions in a randomized controlled trial of breast cancer patients. *Scientific Reports*, 15(1), 38966.
- Utami, F. R., Gayatri, D., Allenidekania, A., & Nuraini, T. (2025). Latihan baduanjin untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup pasien kanker. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*, 16(4), 1066-1072.
- Wang, X., Dai, Z., Zhu, X., Li, Y., Ma, L., Cui, X., & Zhan, T. (2024). Effects of mindfulness-based stress reduction on quality of life of breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 19(7), e0306643.
- World Health Organization. (2024). Breast cancer. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Wu, H., Li, F., & Zhang, F. (2022). The efficacy of mindfulness-based stress reduction vs. standard or usual care in patients with breast cancer: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Translational Cancer Research*, 11(11), 4148.
- Zhu, P., Liu, X., Shang, X., Chen, Y., Chen, C., & Wu, Q. (2023). Mindfulness-based stress reduction for quality of life, psychological distress, and cognitive emotion regulation strategies in patients with breast cancer under early chemotherapy a randomized controlled trial. *Holistic Nursing Practice*, 37(3), 131-142.

Evi Karota Bukit*, Yuliani Krisna Lubis, Renya Loysa Sinurat, Asril Jonbriko Tanjung, Cut Qurrata A'Yun, Tria Juliana

Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Evi Karota Bukit. *Email korespondensi: evikarota@usu.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/pti.v6i3.3612>