

TESIS

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE
MEDICINE* (YOGA, TERAPI SPIRITUAL DAN TERAPI MUSIK)
TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP
PASIEN KANKER PAYUDARA**

A SYSTEMATIC REVIEW



**IRFAN WABULA
NIM. 131814153011**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2020**

TESIS

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE
MEDICINE* (YOGA, TERAPI SPIRITUAL DAN TERAPI MUSIK)
TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP
PASIEN KANKER PAYUDARA**

A SYSTEMATIC REVIEW

Untuk Memperoleh Gelar Magister Keperawatan (M.Kep)
dalam Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga



**IRFAN WABULA
NIM. 131814153011**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2020

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Hasil tesis ini adalah hasil karya saya sendiri,
Dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
Telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Irfan Wabula
NIM : 131814153011
Tanda Tangan :



Tanggal : 11 November 2020

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

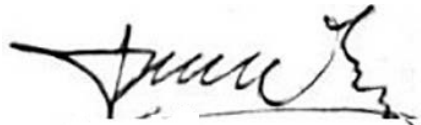
**EFEKTIVITAS INTERVENSI *COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE
MEDICINE* (YOGA, TERAPI SPIRITUAL DAN TERAPI MUSIK)
TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP
PASIEN KANKER PAYUDARA**

IRFAN WABULA
NIM. 131814153011

**TESIS INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL: 11 NOVEMBER 2020**

Oleh:

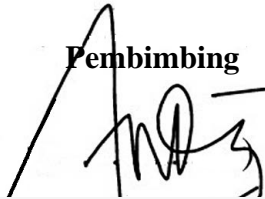
Pembimbing Ketua



Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes.

NIP. 197706172003122002

Pembimbing



Dr. Andri Setiya Wahyudi, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198206192015041001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes.

NIP. 197212172000032001

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Proposal ini diajukan oleh:

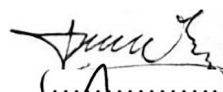

Nama : Irfan Wabula
NIM : 131814153011
Program Studi : Magister Keperawatan
Judul : Efektivitas Intervensi *Complementary and Alternative Medicine* (Yoga, Terapi Spiritual dan Terapi Musik) Terhadap Kecemasan dan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara . *A Systematic Review*

Tesis ini telah diuji dan dinilai

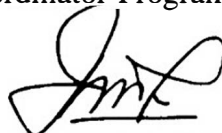
Oleh panitia penguji

Program Studi Magister Keperawatan Universitas
Airlangga Pada Tanggal 11 November 2020

Panitia penguji,

- | | | |
|------------------|---|--|
| 1. Ketua Penguji | : Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197706172003122002 | 
(.....) |
| 2. Anggota | : Dr. Andri Setiya Wahyudi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198008282006041002 | 
(.....) |
| 3. Anggota | : Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197212172000032001 | 
(.....) |
| 4. Anggota | : Tiyas Kusumaningrum, S.Kep., Ns., M.Ke
NIP. 198307032014042001 | 
(.....) |
| 5. Anggota | : Ni Ketut Alit Armini, S.Kp., M.Kes.
NIP. 197410292003122002 | 
(.....) |

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes.

NIP. 197212172000032001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Irfan Wabula
NIM : 131814153011
Program Studi : Magister Keperawatan
Departemen : Keperawatan Komunitas
Fakultas : Keperawatan
Jenis karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya berjudul :

“ EFEKTIVITAS INTERVENSI COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE (YOGA, TERAPI SPIRITUAL DAN TERAPI MUSIK) TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER PAYUDARA”

Beserta perangkat yang ada (jika di perlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis /pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di: Surabaya

Pada tanggal: November 2020

Yang Menyatakan

A 6000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL', '462D2AHF622539927', and '6000 ENAM RIBU RUPIAH'.

Irfan Wabula

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karuniaNya, peneliti dapat menyelesaikan tesis (*systematic review*) ini yang berjudul “Efektivitas Intervensi *Complementary and Alternative Medicine* (Yoga, Terapi Spiritual dan Terapi Musik) terhadap Kecemasan dan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara : *A Systematic Review*”. Berbagai hambatan dan kesulitan ditemui oleh peneliti dalam proses penyusunan tesis (*systematic review*) ini, namun berkat usaha dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak, pada akhirnya tesis (*systematic review*) ini dapat diselesaikan.

Tesis ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan (M.Kep) pada Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga. Bersama ini dengan segala kerendahan hati, peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Moh. Nasih, SE., MT., Ak., CMA., selaku Rektor Universitas Airlangga Surabaya beserta para Wakil Rektor Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada saya untuk menempuh pendidikan Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
2. Prof. Dr. Ah Yusuf, S.Kp., MKes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; Dr. Ika Yuni Widyawati S.Kep.Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB. selaku Wakil Dekan I; Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M.Si selaku Wakil Dekan II Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes. selaku Wakil Dekan III Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga beserta seluruh staf yang telah memberikan kesempatan, fasilitas dan kelancaran kepada penulis dalam menempuh pendidikan Program Magister Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

3. Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya dan dosen penguji, yang telah memberi motivasi, bimbingan, dan memfasilitasi mahasiswa dalam penyelesaian penyusunan tesis dalam bentuk *systematic review* ini.
4. Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes. selaku pembimbing ketua yang senantiasa meluangkan waktu, memberi arahan, semangat, motivasi, memberi fasilitas dan inspirasi yang sangat luar biasa dalam penyelesaian penyusunan tesis dalam bentuk *systematic review* ini.
5. Dr. Andri Setiya Wahyudi, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing kedua, yang selalu memberikan waktu, bimbingan, masukan, dan motivasi yang sangat berharga bagi kemajuan penelitian dan penyelesaian penelitian tesis dalam bentuk *systematic review* ini.
6. Tiyas Kusumaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji, yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi yang sangat berharga terkait dengan penyusunan tesis dalam bentuk *systematic review* ini.
7. Ni Ketut Alit Armini, S.Kp., M.Kes. selaku dosen penguji tesis, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan masukan mengenai ide-ide baru yang sangat relevan terkait dengan tesis dalam bentuk *systematic review* ini.

8. Seluruh dosen pengajar pada Program Studi Magister Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Surabaya, atas *sharing* ilmu pengetahuan serta dukungan dan bimbingan selama proses penyusunan tesis dalam bentuk *systematic review* ini.
9. Seluruh teman-teman angkatan M11 Prodi Magister Keperawatan, yang telah menemani dan saling memberikan dukungan dalam menyelesaikan pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
10. Orang tua, adik-adik, dan keluarga tercinta, atas doa, perhatian, dan motivasinya, sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Surabaya, 11 November 2020

Peneliti

RINGKASAN

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE
MEDICINE* (YOGA, TERAPI SPIRITUAL DAN TERAPI MUSIK)
TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS HIDUP
PASIEN KANKER PAYUDARA
*SYSTEMATIC REVIEW***

Oleh: Irfan Wabula

Kanker payudara merupakan jenis kanker yang paling umum dan banyak menyerang wanita di dunia. Wanita dengan diagnosis kanker payudara mengalami berbagai masalah gangguan dalam aspek fisik, psikologi, sosial, dan spiritual. Masalah-masalah tersebut dapat mengancam makna hidup dan mengakibatkan masalah emosional yang parah pada wanita dengan kanker payudara yang ditunjukkan dalam bentuk kecemasan. Kecemasan yang timbul akibat diagnosa kanker payudara jika tidak tertangani maka akan dapat secara signifikan mengurangi kualitas hidup (QoL) wanita kanker payudara dan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari. Tujuan studi ini adalah menganalisis efektivitas intervensi *complementary and alternative medicine* (yoga, terapi spiritual dan terapi musik) terhadap kecemasan dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara.

Penelitian ini menggunakan desain *systematic review*. Strategi pencarian artikel menggunakan lima database elektronik, yaitu *Scopus, EBSCO, ProQuest, Pubmed, dan Science Direct*. Pencarian dilakukan mulai dari Mei-Juli 2020 untuk mengidentifikasi artikel penelitian yang relevan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)*, yaitu “yoga” AND “spiritual therapy” AND “music therapy” AND “anxiety” AND “quality of life” AND “breast cancer”. Pencarian artikel dibatasi pada publikasi artikel 10 tahun terakhir (2009-2020) yang berbahasa Inggris dan Indonesia. Kelayakan artikel menggunakan *PICOS frame work: Population*, Pasien kanker payudara. *Intervention*, *Complementary And Alternative Medicine (CAM)* (yoga, terapi spiritual dan terapi musik). *Comparison*, Kelompok intervensi lain maupun kelompok yang hanya diamati tanpa diberikan intervensi atau yang mendapat *usual care* seperti pemberian edukasi tentang penyakit kanker payudara dan mendapat perawatan rutin. *Outcome*, menjelaskan hasil kecemasan dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara. *Study design and publication type*, *randomized controlled trials (RCTs), quasi-experimental, cohort study, mix methods, dan pilot study*. *Publication years*, tahun 2009-2020. *Language*, Bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Seleksi studi dimulai dari memeriksa duplikasi artikel. Kemudian dilakukan skrining pada judul, abstrak, *full-text* dan penilaian metodologi yang dilakukan untuk menganalisis eligibilitas studi. Hasil tabulasi data dan analisis naratif dari temuan studi ditampilkan. Dalam menilai kualitas artikel, peneliti menggunakan *The Center for review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline*. Risiko bias dilihat dari metode penelitian masing-masing studi, yang terdiri dari : Teori, Desain, Sampel, Variabel,

Instrumen, dan Analisis. Penyusunan *systematic review* ini menggunakan *PRISMA checklist* sebagai petunjuk.

Systematic review ini menggunakan metode analisis deskriptif yang berdasarkan tema yang telah ditentukan. Data relevan yang ditelaah oleh pertanyaan ulasan, termasuk: penulis, negara, tahun, latar belakang, kerangka teori, tujuan penelitian, desain penelitian, ukuran sampel, metode pengambilan sampel, deskriptif peserta, keandalan, dan validitas, instrument pengukuran, analisis dan teknik statistik, dan analisis hasil. Sintesis data dalam *systematic review* ini menggunakan pendekatan naratif untuk mengumpulkan bukti tentang efektifitas intervensi *Complementary And Alternative Medicine* (yoga, terapi spiritual dan terapi musik).

Hasil ditemukan 25 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dengan desain studi 19 artikel menggunakan *Randomized Controlled Trial*, 3 artikel *Quasy Experimental*, 3 artikel *Pilot study*. Berdasarkan hasil tersebut, dilakukan *critical appraisal* menggunakan *the JBI critical appraisal tools* untuk diberikan skor kualitas. Pada studi dalam *systematic review* ini didapatkan sebanyak 7 penelitian dilakukan di Amerika yaitu pada Rumah Sakit atau klinik, sebanyak 4 studi dilakukan di Iran yaitu pada RS universitas dan RS daerah di Iran, 3 studi dilakukan di Brazil yaitu pada Rumah Sakit atau klinik di Brazil. Penelitian dan studi juga dilakukan di Jerman, Jepang, Swedia, India, China, Taiwan, Italia dan Turki. Intervensi yoga dan terapi spiritual efektif dilakukan secara berkelompok selama 60 menit setiap sesi dalam 6 minggu dengan dipandu oleh instruktur yang berkualifikasi. Intervensi terapi musik secara efektif dilakukan secara individual dengan mendengarkan musik yang telah dipilih selama 20-40 menit selama 2 kali sehari pada jam 6 pagi dan jam 9 malam selama 5 minggu.

Intervensi *compelemtary and alternative medicine* (yoga, terapi spiritual dan terapi musik) sangat penting dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara. Yoga adalah terapi berupa sebuah aktivitas olah tubuh dan pikiran yang berfokus pada kekuatan, fleksibilitas dan pernapasan untuk meningkatkan kualitas mental dan fisik dengan postur (rangkaiian gerakan) dan pernapasan sebagai dua komponen utamanya. Terapi spiritual adalah salah satu intervensi *complementary and alternative medicine* (CAM) yang berupaya untuk memberi solusi pada masalah seseorang terkait dengan kejiwaan (kecemasan) dengan merileksasikan otot-otot pada tubuh dengan diiringi oleh sugesti yang berkaitan dengan nilai agama. Intervensi yoga dan terapi spiritual dapat dilakukan baik secara individu maupun kelompok oleh instruktur yang memiliki kualifikasi atau telah mengikuti pelatihan yoga dan terapi spiritual sebelumnya. Intervensi terapi musik adalah metode terapi yang dapat meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, emosional dan spiritual wanita kanker payudara menggunakan bunyi atau irama tertentu. Cara pemberian intervensi terapi musik terbilang mudah, sederhana, biaya yang hemat dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif *complementary and alternative medicine* (CAM) yang lebih efektif bagi pasien kanker payudara selama menjalani pengobatan kanker.

SUMMARY

**THE EFFECTIVENESS OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE
MEDICINE INTERVENTION (YOGA, SPIRITUAL THERAPY AND
MUSIC THERAPY) FOR ANXIETY AND QUALITY OF LIFE
ON BREAST CANCER PATIENTS
SYSTEMATIC REVIEW**

By: Irfan Wabula

Breast cancer was the most common type of cancer and affects women worldwide. Women with a diagnosis of breast cancer experienced various problems in physical, psychological, social, and spiritual aspects. These problems could be life threatening and serious emotional problems in women with breast cancer that present themselves as catastrophic. Anxiety that arose due to the diagnosis of breast cancer, if left untreated, would be able to significantly reduce the quality of life (QoL) of breast cancer women and to affect the activities of daily life. The aim of this study was to analyze complementary interventions and alternative medicine (yoga, spiritual therapy and music therapy) on image and quality of life in breast cancer patients.

*This study used a systematic review design. The article search strategy used five electronic databases, namely Scopus, EBSCO, ProQuest, Pubmed, and Science Direct. The article research was conducted from May to July 2020 to identify relevant research articles. The keywords used in the article search were adjusted to Medical Subject Heading (MeSH), namely “yoga” AND “spiritual therapy” AND “music therapy” AND “anxiety” AND “quality of life AND “breast cancer”. The search was limited to the publication of articles in the last 10 years (2009-2020) in English and Indonesian. The feasibility of the article used PICOS frame work: **Population**, Breast cancer patients. **Intervention**, Complementary and alternative medicine (CAM) (yoga, spiritual therapy and music therapy). **Comparison**, a usual intervention from a standar health service center such as education program about breast cancer and management of disease level. **Outcome**, the result describe about anxiety and quality of life in breast cancer patients. **Study design and publication types**, randomized controlled trials (RCTs), Quasi-Experimental, prospective cohort studies, mix methods, and pilot studies. **Publication years**, 2009 to 2020. **Language**, English and Indonesian. Study selection started from checking article duplication. Then screened in title, abstract, full-text and methodology assessment is carried out to analyze the study eligibility. In assessing the quality of articles, researchers used The Center for Review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline. The risk of bias was seen from the research method of each study, which consists of: Theory, Design, Samples, Variables, Instruments, and Analysis. The preparation of this systematic review used the PRISMA checklist as a guidance. The results of data tabulation and narrative analysis of the study findings were displayed.*

This systematic review used a descriptive analysis method based on a predetermined theme. Relevant data analyzed by review questions, including: author, country, year, background, theoretical framework, research objectives, research design, sample size, sampling method, participant descriptive, reliability, and validity, measurement instruments, analysis and statistical techniques, and analysis of results. The data synthesis in this systematic review used a narrative approach to gather evidence on the effectiveness of Complementary And Alternative Medicine interventions (yoga, spiritual therapy and music therapy).

The results found 25 articles that met the inclusion criteria, with 19 articles using the Randomized Controlled Trial, 3 articles using Quasy Experimental, 3 articles using the Pilot study. Based on these results, a critical appraisal was carried out using the JBI critical appraisal tools to give a quality score. In the study in this systematic review, there were 7 studies conducted in America, namely in hospitals or clinics, 4 studies were carried out in Iran, namely at university hospitals and regional hospitals in Iran, 3 studies were conducted in Brazil, namely in hospitals or clinics in Brazil. Research and studies were also carried out in Germany, Japan, Sweden, India, China, Taiwan, Italy and Turkey. Yoga and spiritual therapy interventions were effectively conducted in groups of 60 minutes each session for 6 weeks guided by a qualified instructor. Music therapy intervention was effectively carried out individually by listening to selected music for 20-40 minutes for 2 times a day at 6 am and 9 pm for 5 weeks.

Compelemtary and alternative medicine interventions (yoga, spiritual therapy and music therapy) were very important in reducing anxiety and improving the quality of life in breast cancer patients. Yoga was a therapy in the form of a body and mind activity that focuses on strength, flexibility and breathing to improve mental and physical quality with posture (a series of movements) and breathing as the two main components. Spiritual therapy was a complementary and alternative medicine (CAM) intervention that seeks to provide solutions to a person's psychological problems (anxiety / depression) by relaxing the muscles in the body accompanied by suggestions related to religious values. Yoga and spiritual therapy interventions could be conducted either individually or in groups by qualified instructors or who have attended previous yoga and spiritual therapy training. Music therapy intervention was a therapeutic method that can improve, maintain and restore the mental, emotional and spiritual health of breast cancer women using certain sounds or rhythms. The method of providing music therapy interventions was fairly easy, simple, cost-effective and could be used as an alternative, more effective complementary and alternative medicine (CAM) for breast cancer patients while undergoing cancer treatment.