

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

TESIS

**PENGARUH KOMBINASI YOGA *EXERCISED* DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP STRES DAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER
PAYUDARA SELAMA PANDEMI COVID-19**



NUR ARIFAH ASTRI

NIM. 132014153005

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

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

TESIS

**PENGARUH KOMBINASI YOGA *EXERCISED* DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP STRES DAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER
PAYUDARA SELAMA PANDEMI COVID-19**



NUR ARIFAH ASTRI

NIM. 132014153005

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

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**PENGARUH KOMBINASI YOGA *EXERCISE* DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP STRES DAN KUALITAS HIDUP
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA SELAMA PANDEMI COVID-19**

TESIS

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

Oleh:
Nur Arifah Astri
NIM. 132014153005

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Tesis
Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
Dan diterima untuk memenuhi persyaratan guna
Memperoleh gelar Magister Keperawatan (M.Kep)
Pada Tanggal 8 Agustus 2022

Mengesahkan

Universitas Airlangga
Fakultas Keperawatan

Dekan,



Prof. Dr. Ah Yusuf, S.Kp.,M.Kes
NIP. 196701012000031002

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI YOGA *EXERCISE* DAN TERAPI
MUSIK TERHADAP STRES DAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER
PAYUDARA SELAMA PANDEMI COVID-19**

NUR ARIFAH ASTRID

NIM. 132014153005

TESIS INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL, 8 AGUSTUS 2022

Oleh:

Pembimbing Ketua



Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes
NIP. 197212172000032001

Pembimbing Kedua



Dr. Hanik Endang Nihayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP. 197606162014092006

Mengetahui,
a.n Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widayawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nur Arifah Astri

NIM : 132014153005

Tanda tangan



Tanggal : 8 Agustus 2022

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Nur Arifah Astri

Nim : 132014153005

Program Studi : Magister Keperawatan

Judul : Pengaruh Kombinasi Yoga *Exercise* dan Terapi Musik terhadap Stres dan Kualitas Hidup pada Pasien Kanker Payudara Selama Pandemi COVID-19

Tesis ini telah diuji dan dinilai

oleh panitia penguji pada

Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga

Pada Tanggal: 8 Agustus 2022

Dengan susunan penguji:

Tanda Tangan:

1. (Ketua Penguji) Dr. Retno Indarwati, S. Kep., Ns., M.Kep.

(.....)

2. (Anggota) Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes.

(.....)

3. (Anggota) Dr. Hanik Endang Nihayati, S.Kep.,Ns., M.Kep.

(.....)

4. (Anggota) Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes.

(.....)

5. (Anggota) Ni Ketut Alit Armini, S.Kp., M.Kes.

(.....)

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dr. Retno Indarwati, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 197803162008122002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya naskah tesis penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Yoga *Exercise* Dan Terapi Musik Terhadap Stres Dan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Selama Pandemi COVID-19”. Penulisan naskah tesis penelitian ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih atas segala bantuan materi maupun non materi, dorongan dan doa dalam menyelesaikan naskah proposal penelitian ini. Penulis mengucapkan 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., S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Magister Keperawatan.
3. Dr. Retno Indarwati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Koordinator Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga yang telah membimbing dan memberi pengarahan dalam penyusunan tesis.
4. Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes., selaku Pembimbing kesatu yang telah membimbing, memberikan masukan, bimbingan dan motivasi dalam penyelesaian penyusunan tesis ini.
5. Dr. Hanik Endang Nihayati, S.Kep.Ns., M.Kep., selaku Pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan masukan, bimbingan dan motivasi dalam penyelesaian penyusunan tesis ini.
6. Pasien kanker payudara di Puskesmas Wonokromo, Mulyorejo, Pacar Keling dan Kedurus yang telah bersedia menjadi responden dalam penyusunan tesis ini

7. Puskesmas Wonokromo, Puskesmas Pacar Keling, Puskesmas Mulyorejo dan Puskesmas Kedurus yang telah memfasilitasi penelitian untuk penyelesaian penyusunan tesis ini
8. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
9. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa serta dukungan baik moril maupun materil sehingga Program Studi Magister Keperawatan dapat diselesaikan dengan baik.
10. Wisnu Rama Widjaya, Feny Dwi Anggraeni dan Adira Deandra Chairie yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam penyelesaian tesis
11. Teman-teman magister keperawatan angkatan XIII yang telah saling memberi semangat untuk menyelesaikan pendidikan magister
12. Semua pihak yang tidak dapat sebutkan.

Besar harapan penulis semoga pengajuan proposal penelitian ini dapat menjadi langkah awal dalam penyusunan Tugas Akhir dalam menempuh pendidikan di Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala semua kebaikan yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan proses penulisan naskah tesis penelitian ini.

Surabaya, Juli 2022

Penulis

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

Sebagai sivitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Arifah Astri
NIM : 132014153005
Program Studi : Magister Keperawatan
Departemen : Keperawatan Medikal Bedah
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 yang berjudul:

“Pengaruh Kombinasi Yoga *Exercise* Dan Terapi Musik Terhadap Stres Dan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Selama Pandemi COVID-19”

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 8 Agustus 2022

Yang menandatangani,



Nur Arifah Astri

RINGKASAN

**PENGARUH KOMBINASI YOGA *EXERCISED* DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP STRES DAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER
PAYUDARA SELAMA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Nur Arifah Astri

Kanker payudara terjadi di setiap negara di dunia pada wanita pada usia berapapun setelah pubertas dan meningkat di kemudian hari. Gejala sisa psikososial dan biomedis dari kanker dan pengobatannya termasuk tekanan psikologis (misalnya, depresi, kecemasan, takut kambuh), kelelahan, gangguan tidur, nyeri, mual/muntah, kesulitan kognitif, imunosupresi, dan kardiotoxikitas. Beban gejala ini lebih besar pada orang dewasa dengan kanker daripada pada pasien tanpa kanker dan dikaitkan dengan penurunan fungsi, peningkatan kecacatan, dan kualitas hidup yang buruk. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa tingkat kematian di antara pasien COVID-19 dengan satu atau lebih penyakit penyerta jauh lebih tinggi daripada mereka yang tidak memiliki penyakit penyerta. Hal ini mempengaruhi kesehatan mental pasien kanker payudara. Pasien kanker payudara menghadapi lebih banyak stres yang dipengaruhi oleh pandemi COVID-19 yaitu ketakutan akan tertular virus COVID-19 yang dapat memperburuk kondisi fisik dan mental. Keterbatasan kegiatan selama karantina selama pandemi COVID-19 memaksa pasien kanker untuk mencari sendiri coping stres dan kegiatan dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Terapi non farmakologik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan stres pasien kanker yaitu *physical activity (yoga, dance, tai chi, qigong etc.)*, *supervised combined exercise training intervention*, *home-based walking program*, *cognitive behavioral therapy*, *acupuncture intervention*. Yoga hadir sebagai pilihan terapi komplementer yang menggabungkan teknik pernapasan teknik relaksasi dan teknik fisik. Terapi musik merupakan salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik serta kesehatan emosi. Hingga saat ini masih belum ada penelitian yang mengaitkan antara intervensi terapi yoga *exercise* dan terapi musik. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi yoga *exercised* dan terapi musik terhadap stres dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19.

Kualitas hidup digambarkan sebagai derajat kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap berbagai aspek kehidupan berhubungan dengan kepuasan hidup atau eksistensi sebagai manusia berdasar penelitian kesehatan, kesehatan fisik dan psikologis dan status fungsional dianggap merupakan dimensi penting kualitas hidup. Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Tekanan atau tuntutan yang diterima mungkin datang dalam bentuk mengekalkan jalinan perhubungan, memenuhi harapan keluarga dan untuk pencapaian akademik. Stres juga dijelaskan sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka. Yoga hadir sebagai pilihan terapi komplementer yang menggabungkan teknik pernapasan teknik relaksasi dan teknik fisik. Latihan

pernapasan, fleksibilitas, dan komponen relaksasi, yoga menjadi program latihan pikiran tubuh yang memenuhi syarat sebagai pelengkap atau terapi alternatif untuk pasien kanker. Musik dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai terapi fisiologis, psikologis, dan emosional. Jenis musik tertentu sebenarnya dapat dimanfaatkan sebagai media terapi dan memiliki kemampuan untuk mengubah emosi atau perilaku seseorang. Teori adaptasi Roy menjelaskan bahwa respon yang menyebabkan penurunan integritas tubuh akan menimbulkan suatu kebutuhan dan menyebabkan individu tersebut berespon melalui upaya atau perilaku tertentu. Setiap manusia selalu berusaha menanggulangi perubahan status kesehatan dan perawat harus merespon untuk membantu manusia beradaptasi terhadap perubahan.

Berdasarkan teori adaptasi Roy disebutkan bahwa input merupakan suatu stimulus. Stimulus merupakan suatu unit informasi, kejadian, atau energi yang berasal dari lingkungan. Sejalan dengan adanya stimulus, tingkat adaptasi individu direspon sebagai suatu input dalam sistem adaptasi. Stimulus yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 adalah kualitas hidup dan stres. Mekanisme koping yang terjadi berupa aktifitas peningkatan aktifitas GABA. Hubungan antara sistem GABA dan gejala depresi didukung oleh hubungan antara penurunan kadar progesteron dan peningkatan gejala depresi. Regulator subsistem merupakan proses koping yang menyertakan subsistem tubuh yaitu saraf, proses kimiawi, dan sistem endokrin. Sub sistem regulator diberikan melalui pemberian yoga *exercise* dan terapi musik. Sistem adaptasi memiliki empat model adaptasi yang akan berdampak terhadap respon adaptasi diantaranya yaitu fungsi fisiologis, fungsi peran, konsep diri, dan interdependen. Fungsi fisiologis yaitu pemberian yoga *exercise* dan terapi musik mempengaruhi Sistem limbik untuk mensinkronisasi gelombang otak menuju gelombang α yang menimbulkan perasaan tenang. Penurunan norepineprin menyebabkan penurunan tekanan darah, nadi, heart rate. Keadaan ini akan direspon oleh hipotalamus dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis yang mempengaruhi medula adrenal untuk menurunkan sekresi hormon katekolamin, meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan vaskularisasi yang pada akhirnya menurunkan stres membuat suasana hati positif sehingga meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara.

Penelitian ini terdistribusi ke tahap 1 dan tahap 2, penelitian pada tahap 1 mempunyai tujuan untuk menyusun modul intervensi yang akan dibuat sebagai panduan intervensi pada penelitian tahap 2. Proses pada tahap 1 terdiri dari studi literatur, studi lapangan (kuisisioner dan wawancara), konsultasi pakar, dan penyusunan modul intervensi. Penelitian pada tahap 2 adalah penelitian *quasiexperiment (control group pre-post test with control group design)*. Sampel penelitian ini adalah pasien kanker payudara, penentuan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 28 kelompok intervensi dan 31 kelompok kontrol. Variabel independent adalah kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres dan kualitas hidup. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres adalah *perceived stress scale* (PSS) dan untuk pengukuran kualitas hidup menggunakan kuisisioner *world health organization quality of life* (WHOQOL-BREF). Uji statistik yang digunakan adalah analisis *Wilcoxon test* dan *mann whitney test*.

Hasil penelitian tahap 1 yaitu studi literatur dan wawancara kepada 10 pasien kanker payudara lalu dilakukan konsultasi pakar sehingga terbentuklah modul kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas

hidup pasien kanker payudara. Hasil penelitian tahap 2 menunjukkan adanya pengaruh kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik terhadap stres pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19 dengan *p-value* yaitu $p=0.035$ yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dan adanya pengaruh kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara selama pandemi-COVID-19 *p-value* yaitu $p=0.000$ yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

Intervensi kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik merupakan stimulus kontekstual yang berasal dari luar individu atau pasien yang dapat mempengaruhi terhadap respon psikologis. Yoga *exercise* dan terapi musik sebagai subsistem regulator, yoga *exercise* dan terapi musik mempengaruhi sistem limbik untuk mensinkronisasi gelombang otak menuju gelombang α yang menimbulkan perasaan tenang. Yoga *exercise* dan terapi musik adalah salah satu terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, kekuatan otot perifer, dan kualitas hidup, dan untuk mengurangi kelelahan, nyeri, mual, dan sinyal inflamasi pada penderita kanker, dan direkomendasikan untuk menjadi terapi pendamping pada pasien kanker payudara untuk memperbaiki kualitas hidup pasien kanker payudara.

Kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara. Intervensi kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik dapat digunakan sebagai intervensi tambahan pada pasien kanker payudara yang mengalami stres dan penurunan kualitas hidup.

SUMMARY

THE EFFECT OF COMBINATION YOGA EXERCISE AND MUSIC THERAPY ON STRESS AND QUALITY OF LIFE OF BREAST CANCER PATIENTS DURING COVID-19 PANDEMIC

By: Nur Arifah Astri

Breast cancer occurs in every country in the world in women at any age after puberty, but with increasing rates later in life. Psychosocial and biomedical sequelae of cancer and its treatment include psychological distress (e.g., depression, anxiety, fear of relapse), fatigue, sleep disturbances, pain, nausea/vomiting, cognitive difficulties, immunosuppression, and cardiotoxicity. This symptom burden was greater in adults with cancer than in patients without cancer and was associated with decreased function, increased disability, and poor quality of life. Several studies had found that the mortality rate among COVID-19 patients with one or more co-morbidities is much higher than among those without co-morbidities. This affects the mental health of breast cancer patients. Therefore, breast cancer patients face more stress that is affected by the COVID-19 pandemic, namely the fear of contracting the COVID-19 virus, which can worsen physical and mental conditions. With limited activities during quarantine during the COVID-19 pandemic, it forced cancer patients to find their own coping strategies and activities to improve their quality of life. Breast cancer patients face more stress due to the COVID-19 pandemic, namely the fear of contracting the COVID-19 virus which can worsen their physical and mental conditions. The limitations of activities during quarantine during the COVID-19 pandemic force cancer patients to find their own stress coping and activities to improve their quality of life. Non-pharmacological therapies that can be applied to improve the quality of life and reduce stress in cancer patients are physical activity (yoga, dance, tai chi, qigong etc.), supervised combined exercise training intervention, home-based walking program, cognitive behavioral therapy, acupuncture intervention. Yoga is present as a complementary therapy option that combines breathing techniques, relaxation techniques and physical techniques. Music therapy is a relaxation technique used to improve, maintain, develop mental, physical and emotional health. Until now, there is still no research linking yoga exercise therapy intervention and music therapy. Therefore, researchers are interested in conducting research with the aim of analyzing the effect of a combination of yoga exercise and music therapy on stress and quality of life in breast cancer patients during the COVID-19 pandemic.

Quality of life was described as the degree of satisfaction or dissatisfaction with various aspects of life related to life satisfaction or existence as a human being based on research on health, physical and psychological health, and functional status, which is considered an important dimension of quality of life. Stress is a feeling experienced when a person receives pressure. Pressure or demands may come in the form of maintaining relationships, meeting family expectations, or academic achievement. Stress was also explained as an individual condition that was influenced by the environment. Stupid conditions occur because of an imbalance between the pressures faced by individuals and their ability to deal with these

pressures. Individuals need sufficient energy to deal with stressful situations so as not to interfere with their well-being. Yoga was present as a complementary therapy option that combines breathing techniques, relaxation techniques, and physical techniques. With breathing exercises, flexibility, and relaxation components, yoga becomes a mind-body exercise program that qualifies as complementary or alternative therapy for cancer patients. Music was used by society as a physiological, psychological, and emotional therapy. Certain types of music can actually be used as a therapeutic medium and have the ability to change a person's emotions or behavior. Roy's adaptation theory explains that a response that causes a decrease in body integrity will create a need and cause the individual to respond through certain efforts or behaviors. Every human being is always trying to cope with changes in health status, and nurses must respond to help humans adapt to changes.

Based on Roy's adaptation theory, it was stated that the input is a stimulus. A stimulus is a unit of information, event, or energy that comes from the environment. In line with the stimulus, the level of individual adaptation was responded to as an input in the adaptation system. The quality of life and stress are the stimulus caused by the COVID-19 pandemic. The coping mechanism that occurs was form of increased activity of GABA activation. The relationship between the GABA system and depressive symptoms was supported by an association between decreased progesterone levels and increased depressive symptoms. The regulator subsystem is a coping process that includes the body's subsystems, namely the nervous, chemical, and endocrine systems. The regulating subsystem is given through the provision of yoga exercise and music therapy. The adaptation system has four adaptation models that will have an impact on the adaptation response, including physiological functions, role functions, self-concept, and interdependence. Physiological functions, namely giving yoga exercise and music therapy, affect the limbic system to synchronize brain waves to waves which cause a feeling of calm. A decrease in norepinephrine causes a decrease in blood pressure, pulse, and heart rate. This situation will be responded to by the hypothalamus by decreasing sympathetic nerve activity that affects the adrenal medulla to decrease catecholamine hormone secretion, increase blood vessel vasodilation, and increase vascularization, which in turn reduces stress and creates a positive mood, thereby improving the quality of life in breast cancer patients.

This research consists of stage 1 and stage 2. Research in stage 1 has the aim of compiling an intervention module that would be used as an intervention guide in stage 2 research. The process in stage 1 consists of literature study, field study (questions and interviews), expert consultation, and preparation of an intervention module. The research in phase 2 was a quasi-experimental research (control group pre-post test with control group design). With a sample of breast cancer patients, the determination of sample used a non-probability sampling technique, a type of purposive sampling, with a total sample of 28 treatment groups and 31 control groups. The independent variable was a combination of yoga exercise and music therapy, and the dependent variable in this study was stress and quality of life. The instrument used to measure stress was the perceived stress scale (PSS), and to measure the quality of life using the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire. The statistical tests used were the Wilcoxon test and the Mann Whitney test.

The results of phase 1 research are literature studies and interviews with 10 breast cancer patients, and then expert consultations were carried out, so that a combination module of yoga exercise and music therapy was formed to reduced stress and improved the quality of life of breast cancer patients. The results of the second stage of the study showed that there was an effect of a combination of yoga exercise and music therapy on the stress of breast cancer patients during the COVID-19 pandemic with a p-value of $p=0.035$, which indicates a significant difference, and the effect of a combination of yoga exercise and music therapy on the quality of life of breast cancer patients during the COVID-19-pandemic p-value is $p=0.000$, which indicates a significant difference.

The combination intervention of yoga exercise and music therapy is a contextual stimulus that comes from outside the individual or patient that can affect the psychological response. Yoga exercise and music therapy as a regulatory subsystem, affect the limbic system to synchronize brain waves into waves that cause a feeling of calm. Yoga exercise and music therapy are non-pharmacological therapies to improve sleep quality, peripheral muscle strength, and quality of life and to reduce fatigue, pain, nausea, and inflammatory signals in cancer patients, and they are recommended as complementary therapies for breast cancer patients. to improve the quality of life of breast cancer patients.

The combination of yoga exercise and music therapy is effective for improving quality of life of breast cancer patients. The combination intervention of yoga exercise and music therapy can be used as an additional intervention in breast cancer patients who experience stress and a decreased quality of life.

ABSTRAK

**PENGARUH KOMBINASI YOGA *EXERCISE* DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP STRES DAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER
PAYUDARA SELAMA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Nur Arifah Astri

Pendahuluan: Dampak psikologis yang timbul pada pasien kanker selama pandemi COVID-19 seperti stres dan kualitas hidup menurun. Kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik merupakan terapi non farmakologi untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik terhadap stres dan kualitas hidup pada pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19. **Metode:** penelitian ini terdiri dari dua tahap penelitian, tahap 1 adalah penyusunan modul dan tahap 2 adalah penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experiment (control group pre-post test with control group design)*. Sampel pada penelitian ini adalah pasien kanker payudara yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 28 kelompok intervensi dan 31 kelompok kontrol. Variabel independent adalah kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres dan kualitas hidup. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSS dan WHOQOL-Bref. Intervensi kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik dilaksanakan selama 1x seminggu selama 6 minggu. Analisa data hasil penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Uji *mann-whitney* dilakukan untuk melihat perbedaan posttest setiap kelompok. **Hasil:** Ada pengaruh kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik terhadap stres dengan *p-value* yaitu $p=0,035$ dan kualitas hidup dengan *p-value* yaitu $p=0,000$ pada pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19. **Kesimpulan:** Intervensi kombinasi yoga *exercise* dan terapi musik memberikan efek relaksasi sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19.

Kata Kunci : yoga *exercise*, terapi musik, stres, kualitas hidup, kanker payudara, COVID-19

ABSTRACT

**THE EFFECT OF COMBINATION YOGA EXERCISE AND MUSIC
THERAPY ON *STRES* AND QUALITY OF LIFE OF BREAST CANCER
PATIENTS DURING COVID-19 PANDEMIC**

By: Nur Arifah Astri

Introduction: Psychological impacts that arise in cancer patients during the COVID-19 pandemic such as stress and decreased quality of life. The combination of yoga exercise and music therapy is a non-pharmacological therapy to reduce stress and improve quality of life. The purpose of this study was to analyze the effect of a combination of yoga exercise and music therapy on stress and quality of life in breast cancer patients during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This study consisted of two research stages, stage 1 was module preparation and stage 2 was quantitative research with quasi experiment design (control group pre-post test with control group design). The sample in this study were breast cancer patients determined by purposive sampling technique. The number of samples was 28 intervention groups and 31 control groups. The independent variable is a combination of yoga exercise and music therapy, while the dependent variable in this study is stress and quality of life. The instruments used are PSS and WHOQOL-Bref questionnaires. The combination intervention of yoga exercise and music therapy was carried out once a week for 6 weeks. Analysis of the data from this study using the Wilcoxon test. Mann-Whitney test was conducted to see the difference in the posttest of each group. **Results:** There is an effect of a combination of yoga exercise and music therapy on stress with a p-value of $p=0.035$ and a quality of life with a p-value of $p=0.000$ in breast cancer patients during the COVID-19 pandemic. **Conclusion:** The combination intervention of yoga exercise and music therapy provides a relaxing effect so as to improve the quality of life of breast cancer patients during the COVID-19 pandemic.

Keyword : yoga exercise, music therapy, stress, quality of life, breast cancer, COVID-19

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Lembar Prasyarat Memperoleh Gelar	ii
Halaman Pengesahan	iii
Lembar Persetujuan Tesis	iv
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	v
Lembar Pengesahan Pembimbing Tesis	Error! Bookmark not defined.
Lembar Pengesahan Tesis	vi
Kata Pengantar.....	vii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	ix
Ringkasan	x
Summary	xiii
Abstrak.....	xvi
Abstract	xvii
Daftar Isi.....	xviii
Daftar Gambar	xxiii
Daftar Tabel.....	xxiv
Daftar Lambang, Singkatan dan Istilah.....	xxv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6

1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kanker Payudara.....	8
2.1.1 Pengertian.....	8
2.1.2 Etiologi.....	8
2.1.3 Epidemiologi	8
2.1.4 Tanda dan gejala.....	9
2.1.5 Patogenesis dan patofisiologi.....	9
2.1.6 Manifestasi klinis.....	11
2.1.7 Stadium kanker payudara (TNM).....	13
2.1.8 Pemeriksaan diagnostik kanker payudara	18
2.1.9 Penatalaksanaan kanker payudara	18
2.2 Konsep Pandemi COVID-19	19
2.2.1 Pengertian.....	19
2.2.2 Faktor resiko.....	20
2.2.3 Kebijakan pemerintah selama pandemi COVID-19.....	21
2.3 Konsep Kualitas hidup	22
2.3.1 Aspek kualitas hidup menurut WHOQOL-BREF.....	23
2.3.2 Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup	25
2.3.3 Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien kanker payudara...26	
2.4 Konsep Stres.....	27
2.4.1 Pengertian.....	27
2.4.2 Penyebab stres	28
2.4.3 Stres pada pasien kanker payudara	29
2.4.4 Aspek-aspek stres	30
2.4.5 Tipe-tipe stres.....	31
2.4.6 Tingkatan stres	32
2.4.7 Tahapan stres.....	33
2.5 Konsep Yoga	34
2.5.1 Definisi.....	34
2.5.2 Jenis jenis yoga.....	35
2.5.3 Mekanisme yoga.....	37
2.6 Konsep Terapi Musik.....	38

2.6.1 Pengertian.....	38
2.6.2 Penggunaan musik sebagai terapi.....	38
2.6.3 Manfaat musik.....	40
2.6.4 Jenis terapi musik	43
2.6.5 Elemen musik dalam terapi musik	45
2.6.6 Mekanisme musik untuk menurunkan stres dan meningkatkan kualitas hidup	47
2.7 Konsep Adaptasi Roy	48
2.8 Keaslian Penelitian	51
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	56
3.1 Kerangka Konsep	56
3.2 Hipotesis.....	58
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	59
4.1 Penelitian Tahap Pertama.....	59
4.2 Penelitian Tahap Kedua	60
4.2.1 Populasi.....	61
4.2.2 Sampel	61
4.2.3 Sampling	62
4.2.4 Besar Sampel.....	62
4.2.5 Variabel Independen (Bebas).....	63
4.2.6 Variabel Dependen (Terikat).....	64
4.2.7 Definisi Operasional.....	64
4.2.8 Alat dan bahan Penelitian	66
4.2.9 Instrumen Penelitian	66
4.2.10 Kerangka Operasional.....	68
4.2.11 Prosedur Pengambilan Data	68
4.2.12 Analisis Data	71
4.2.13 Uji Validitas dan Reliabilitas	72
4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	72
4.3.1 Lokasi penelitian	72
4.3.2 Waktu penelitian.....	72
4.4 Etik Penelitian	72
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	76
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	76
5.2 Penelitian Tahap Pertama.....	78

5.3 Penelitian Tahap Kedua	84
5.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi.....	85
5.3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Data Klinis	86
5.4 Data Khusus	87
5.4.1 Stres Pada Pasien Kanker Payudara Selama Pandemi COVID-19	87
5.4.2 Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Payudara Selama Pandemi COVID-19	88
5.4.3 Pengaruh kombinasi yoga <i>exercised</i> dan terapi musik terhadap stres dan kualitas hidup pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19....	89
BAB 6 PEMBAHASAN	92
6.1 Pengaruh Kombinasi Yoga <i>Exercise</i> Dan Terapi Musik Terhadap Stres Pasien Kanker Payudara Selama Pandemi COVID-19.....	92
6.2 Pengaruh Kombinasi Yoga <i>Exercise</i> Dan Terapi Musik Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Selama Pandemi COVID-19	97
6.3 Keterbatasan Penelitian.....	102
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	103
7.1 Kesimpulan.....	103
7.2 Saran 103	
7.2.1 Bagi Pasien Kanker Payudara.....	103
7.2.2 Bagi Instansi Kesehatan	104
7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	104
DAFTAR PUSTAKA.....	105
Lampiran 1 Penjelasan Penelitian (intervention group)	111
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	113
Lampiran 3 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (Kontrol Group)	114
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	116
Lampiran 5 Kuesioner Data Demografi	117
Lampiran 6 Kuesioner Stres	118
Lampiran 7 Kuesioner Kualitas Hidup.....	120
Lampiran 8 Pedoman Wawancara	124
Lampiran 9 Surat Permohonan Pengambilan Data	125
Lampiran 10 Sertifikat Laik Etik	127
Lampiran 11 Surat Tanda Selesai Penelitian	128
Lampiran 12 Konsultasi Pakar.....	132
Lampiran 13 Curriculum Vitae Instruktur.....	134

Lampiran 14 Ijin Kuisiонер.....	135
Lampiran 15 Uji Validitas dan Reliabilitas	136
Lampiran 16 Uji Normalitas dan Homogenitas	148
Lampiran 17 Analisa Data	149

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Macam Macam Gerakan Yoga.....	34
Gambar 2.2	Skema Model Teori Adaptasi Roy.....	48
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual	58
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Penelitian	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Stadium kanker payudara	13
Tabel 2.2 Aliran Yoga.....	36
Tabel 2.3 Keaslian Penelitian	52
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	62
Tabel 4.2. Definisi Operasional	65
Tabel 4.3 Dimensi Kuisisioner WHOQOL-BREFF	69
Tabel 5.1 Hasil Konsultasi Pakar.....	80
Tabel 5.2 Kerangka Modul Kombinasi Yoga Exercise Dan Terapi Musik Untuk Menurunkan Stres Dan Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Payudara.....	82
Tabel 5.3 Panduan Implementasi Modul.....	83
Tabel 5.4 Distribusi usia, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, pekerjaan dan sumber pembiayaan kesehatan pasien kanker payudara selama pandemi COVID 19.....	85
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi data klinis pasien kanker payudara selama pandemi COVID 19.....	86
Tabel 5.6 Tingkat Stres Pasien Kanker Payudara pada Penelitian pengaruh Kombinasi Yoga <i>Exercisedan</i> Terapi Musik terhadap <i>stres</i> dan kualitas hidup pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19 Mei- juni 2022.....	86
Tabel 5.7 Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara pada Penelitian pengaruh Kombinasi Yoga <i>Exercisedan</i> Terapi Musik terhadap stres dan kualitas hidup pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19 Mei- juni 2022.....	87
Tabel 5.8 Pengaruh Kombinasi Yoga <i>Exercisedan</i> Terapi Musik terhadap stres dan kualitas hidup pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19 Mei- juni 2022.....	88
Tabel 5.9 Domain Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara pada Penelitian pengaruh Kombinasi Yoga <i>Exercisedan</i> Terapi Musik terhadap stres dan kualitas hidup pasien kanker payudara selama pandemi COVID- 19.....	89
Tabel 5.10 Perbedaan Kombinasi Yoga <i>Exercisedan</i> Terapi Musik terhadap stres dan kualitas hidup pasien kanker payudara selama pandemi COVID-19 Mei- juni 2022.....	90

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN dan ISTILAH

<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
%	: Persentase
COVID-19	: <i>Corona Virus Disease- 2019</i>
GABA	: <i>gamma-aminobutyric acid</i>
PTSD	: <i>Post Trauma Stress Disorder</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>