

EFEKTIVITAS YOGA SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN KANKER PAYUDARA: *SYSTEMATIC REVIEW*

Ida Maryati¹, Della Yasinta Putri¹, Nabila Aulia Hamidah¹, Muhamad Den Tisna¹, Syane Koesavitri Bafadhal¹, Yuanita Maudy Fariza¹, Rifan Muhammad Rafi¹, Syiffa Salsabila Rausanfikra¹

¹Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia
Corresponding Email: ida.maryati@unpad.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami pasien kanker payudara dan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup serta kepatuhan terhadap pengobatan. Berbagai penelitian telah mengevaluasi yoga sebagai terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara, tetapi hasil penelitian tersebut masih tersebar dan belum dirangkum secara sistematis. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan *systematic review* guna mengevaluasi efektivitas yoga sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara. Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis dengan pendekatan PICO (*Population*: pasien kanker payudara; *Intervention*: yoga; *Comparison*: perawatan standar atau tanpa yoga; *Outcome*: tingkat kecemasan). Pencarian literatur dilakukan melalui empat basis data elektronik, yaitu ScienceDirect, EBSCO Host, PubMed, dan Springer. Proses seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA. Dari total artikel yang diperoleh pada tahap pencarian awal, sebanyak 8 artikel memenuhi kriteria inklusi, yaitu artikel berbahasa Inggris, dipublikasikan pada periode 2020-2025, menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) atau *Quasi-Experimental*, serta melibatkan pasien dewasa dengan kanker payudara. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis pasien kanker payudara. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan jumlah sampel yang besar guna memperkuat bukti efektivitas yoga pada pasien kanker payudara.

Kata kunci: Kanker payudara, kecemasan, terapi komplementer, yoga.

Abstract

Anxiety is a common psychological problem experienced by breast cancer patients and can negatively impact quality of life and treatment adherence. Several studies have evaluated yoga as a complementary therapy to reduce anxiety in breast cancer patients, but these research results are still scattered and have not been systematically summarized. Therefore, this article aims to conduct a systematic review to evaluate the effectiveness of yoga as complementary therapy in reducing anxiety levels in breast cancer patients. The method used is a systematic review with the PICO approach (Population: breast cancer patients; Intervention: yoga; Comparison: standard care or without yoga; Outcome: anxiety level). The literature search was conducted through four electronic databases: ScienceDirect, EBSCO Host, PubMed, and Springer. The article selection process followed the PRISMA guidelines. Of the total articles obtained during the initial search stage, 8 article met the inclusion criteria: articles in English, published between 2020-2025, using a Randomized Controlled Trials (RCTs) or Quasi-Experimental design, and involving adult patients with breast cancer. The review results indicate that yoga is effective in reducing anxiety levels, increasing relaxation, and improving the psychological well-being of breast cancer patients. Further research is recommended using experimental designs with large sample sizes to strengthen the evidence for yoga's effectiveness in breast cancer patients.

Keywords: Breast cancer, anxiety, complementary therapy, yoga.

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker yang banyak ditemukan pada wanita di seluruh dunia dengan tingkat kejadian yang terus meningkat (Sung et al., 2021). Berdasarkan data dari Global Cancer Observatory pada tahun 2020, kanker payudara menyumbang sekitar 16.6% dari seluruh kasus kanker di Indonesia, menunjukkan beban yang signifikan bagi sistem kesehatan dan kualitas hidup pasien (Obert et al., 2025). Pengobatan kanker, seperti operasi, kemoterapi, dan radioterapi, sering menimbulkan efek samping fisik seperti kelelahan, nyeri, mual, dan insomnia, sekaligus berdampak pada kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi (Anggraini et al., 2024). Hampir setengah pasien dengan kanker payudara stadium awal mengalami kecemasan atau depresi dalam tahun pertama setelah diagnosis (Estria & Suparti, 2018). Faktor seperti penyakit kronis lainnya, kurangnya dukungan sosial, kesulitan finansial, dan penurunan fungsi fisik atau kognitif dapat memperburuk kondisi ini (Liu et al., 2022). Dampak emosional tersebut sering menurunkan kualitas hidup, mengganggu kemampuan bekerja, dan mempengaruhi kepatuhan terhadap pengobatan, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan (Anggraini et al., 2024).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan pada pasien kanker payudara adalah terapi komplementer. Terapi komplementer berperan sebagai pendekatan pendukung yang bertujuan untuk melengkapi perawatan medis konvensional dengan menitikberatkan pada keseimbangan fisik, emosional, dan psikologis pasien (Widiyono et al., 2022). Berbagai bentuk terapi komplementer telah diterapkan pada pasien kanker, antara lain akupunktur, pijat, yoga, meditasi, dan penggunaan suplemen herbal (Wijaya et al., 2022). Pendekatan ini dilaporkan dapat membantu mengurangi gejala psikologis, meningkatkan kemampuan coping, serta mendukung kualitas hidup pasien selama menjalani pengobatan kanker (Anggraini et al., 2024).

Diantara berbagai jenis terapi komplementer tersebut, yoga menjadi salah satu intervensi yang banyak diminati karena mengombinasikan latihan fisik, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi (Tasalim et al., 2021). Yoga diyakini mampu memengaruhi sistem saraf otonom melalui peningkatan parasimpatis sehingga berkontribusi pada penurunan respons stress dan kecemasan (Streeter et al., 2012). Selain itu, yoga relatif aman, mudah disesuaikan dengan kondisi fisik pasien kanker, serta dapat dilakukan secara mandiri maupun terstruktur dengan pendampingan tenaga kesehatan (Larasati et al., 2024). Beberapa penelitian melaporkan bahwa yoga berpotensi mengurangi kecemasan, kelelahan, dan gangguan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis pada pasien kanker payudara (Lin et al., 2018).

Meskipun sejumlah studi telah melaporkan manfaat yoga dalam manajemen gejala pada pasien kanker payudara, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan variasi dalam jenis intervensi yoga, durasi latihan, serta *outcome* yang diukur, khususnya terkait kecemasan. Selain itu, temuan penelitian tersebut masih tersebar dalam berbagai publikasi dan belum dirangkum secara sistematis untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas yoga dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara. Kondisi ini menimbulkan celah ilmiah yang memerlukan kajian sistematis untuk mengevaluasi bukti-bukti penelitian yang tersedia secara terstruktur dan menyeluruh. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan suatu *systematic review* untuk mengidentifikasi, menilai, dan merangkum hasil penelitian terkait efektivitas yoga sebagai terapi komplementer dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis terapi komplementer serta mendukung pengambilan Keputusan klinis dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis bukti ilmiah mengenai efektivitas yoga sebagai terapi komplementer dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara. Pendekatan *systematic review* dalam penelitian ini merujuk pada proses penelusuran literatur yang terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi sesuai dengan kaidah ilmiah. Perumusan pertanyaan penelitian dalam *systematic review* ini disusun menggunakan kerangka PICO (*Population*: pasien kanker payudara; *Intervention*: yoga; *Comparison*: perawatan standar atau tanpa yoga; *Outcome*: tingkat kecemasan). Berdasarkan kerangka tersebut, pertanyaan penelitian dalam studi ini yaitu “bagaimana efektivitas yoga sebagai terapi komplementer dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara?”

Fokus pengkajian dalam penelitian ini dibatasi secara spesifik pada intervensi yoga, meskipun dalam praktik klinis terdapat berbagai bentuk terapi komplementer lain. Pembatasan ini dilakukan untuk memastikan kedalaman analisis dan homogenitas intervensi yang dikaji sehingga hasil sintesis yang diperoleh lebih terarah dan relevan dengan tujuan penelitian. Proses pelaporan hasil penelitian dalam *systematic review* ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020, guna menjamin transparansi dan kejelasan dalam setiap tahapan penelitian, mulai dari identifikasi literatur, proses seleksi artikel, hingga sintesis hasil penelitian. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada

bulan November – Desember 2025 untuk mengidentifikasi artikel yang relevan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Strategi Pencarian

Pencarian literatur dilakukan pada 4 basis data elektronik, yaitu Science Direct, EBSCO Host, PubMed, dan Springer, dengan menggunakan artikel berbahasa Inggris. Kata kunci ditentukan berdasarkan MeSH dan dikombinasikan dengan operator Boolean (OR, AND, NOT) untuk menjangkau artikel yang relevan, yaitu *Yoga OR Yoga Therapy OR Hatha Yoga OR Complementary Therapy AND Anxiety OR Anxiety Disorder OR Psychological Distress OR Stress AND Breast Cancer OR Breast Cancer Patient*. Seluruh hasil pencarian sebanyak 1.211 artikel kemudian diunduh dan disimpan sebagai referensi.

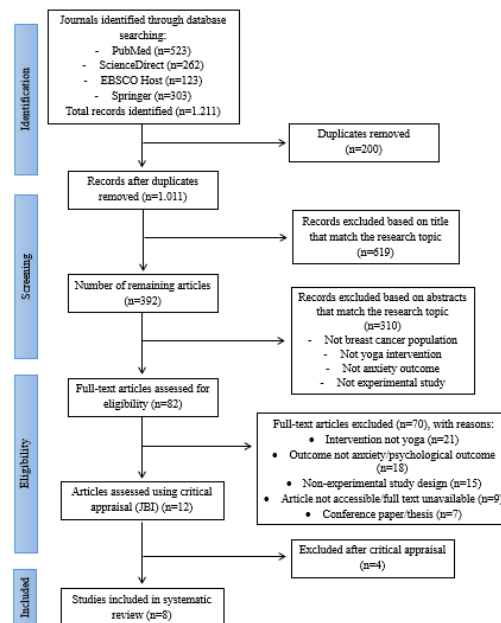
Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel yang dimasukkan dalam tinjauan ini harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu artikel penelitian tersedia dalam bentuk *full text* berbahasa Inggris, menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) atau *Quasi-Experimental*, dipublikasikan pada tahun 2020-2025, melibatkan pasien dewasa dengan kanker payudara, serta menggunakan yoga sebagai intervensi utama atau bagian dari terapi komplementer yang bertujuan menurunkan kecemasan. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak tersedia dalam bentuk *full text*, artikel selain bahasa Inggris, studi dengan desain selain RCT atau *Quasi-Experimental* seperti studi observasional, kualitatif, case report, review, maupun meta-analisis, penelitian yang tidak secara spesifik menilai intervensi yoga atau tidak melaporkan luaran kecemasan, studi dengan populasi selain kanker payudara atau tanpa data spesifik kanker payudara, artikel duplikat, serta artikel yang setelah dilakukan penilaian kualitas metodologis menunjukkan kualitas rendah sehingga tidak memenuhi standar kelayakan penelitian. Sebanyak 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi selanjutnya dilakukan *critical appraisal* menggunakan instrument *Joanna Briggs Institute* (JBI) sesuai desain studi masing-masing dan hasil penilaian menunjukkan bahwa 4 artikel tidak memenuhi ambang batas kualitas metodologis, sedangkan 8 artikel lainnya memiliki kualitas metodologis kategori sedang hingga baik sehingga layak untuk disintesis dan dianalisis dalam *systematic review* ini.

Prosedur Seleksi Artikel

Seleksi artikel dilakukan secara bertahap dan independen untuk meminimalkan bias, meliputi identifikasi artikel melalui pencarian basis data sesuai kerangka PICO, skrining judul dan abstrak untuk mengeliminasi duplikasi dan artikel yang tidak relevan, serta penilaian *full text* berdasarkan kriteria inklusi. Dari proses tersebut, terpilih 8 artikel yang dianalisis dan diekstraksi dalam tabel ekstraksi yang mencakup penulis, tahun terbit, judul artikel, desain

studi, sampel, intervensi yang dilakukan, dan hasil penelitiannya. Alur seleksi disajikan pada Diagram PRISMA (Gambar 1).



Gambar 1. Diagram Flow PRISMA

HASIL

Hasil Pencarian dan Karakteristik Studi

Pencarian literatur menghasilkan sebanyak 1.211 artikel, mencakup 523 artikel dari PubMed, 262 artikel dari ScienceDirect, 123 artikel dari EBSCO Host, dan 303 artikel dari Springer. Setelah proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi, diperoleh 8 studi yang memenuhi syarat untuk dianalisis.

Tabel 1. Ringkasan Karakteristik Studi dari Artikel yang disertakan

No.	Penulis, Tahun	Desain Studi	Sampel	Intervensi	Hasil Utama
1.	(Hoge et al., 2023)	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	226 pasien GAD dibagi 3 kelompok: - <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> (n=90) - Kundalini Yoga (n=93) - Stress Education (kontrol, n=43)	Kundalini Yoga selama 12 minggu. Gerakan meliputi latihan pernapasan ritmis, postur dinamis ringan, meditasi, relaksasi, dan <i>chanting</i> . Fokus pada sinkronisasi napas, gerak tulang belakang, serta Latihan relaksasi untuk regulasi sistem saraf dan emosi	Yoga menurunkan kecemasan signifikan, tetapi efek jangka panjang lebih rendah dibandingkan CBT
2.	(Liu et al., 2022)	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	136 pasien kanker payudara stadium I-II dengan randomisasi 1:1 ke kelompok <i>Mindfulness</i> yoga dan kelompok perawatan	<i>Mindfulness</i> yoga selama 90 menit/minggu dalam 8 minggu dibandingkan dengan perawatan rutin 60 menit/minggu. Gerakan mencakup postur ringan, peregangan lembut,	<i>Mindfulness</i> yoga dapat menurunkan kecemasan dan depresi secara signifikan serta dapat meningkatkan

			rutin (kelompok kontrol)	latihan pernapasan dalam, <i>body awareness</i> , serta meditasi <i>mindfulness</i> untuk meningkatkan relaksasi dan kesadaran tubuh	kualitas hidup dibandingkan perawatan rutin
3.	(Greaney et al., 2022)	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	30 wanita penderita kanker payudara stadium awal sampai lanjut, yang dibagi 1:1 ke kelompok yoga terapi dan kelompok perawatan standar tanpa yoga (kelompok kontrol)	Yoga terapi sebanyak 3 sesi/minggu selama 30 menit/sesi. Gerakan berupa postur ringan adaptif, peregangan tubuh, teknik pernapasan, latihan <i>mindfulness</i> , dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi kelelahan pasien	Kelompok yoga dapat mempertahankan kualitas hidup dan mencegah peningkatan <i>fatigue</i> selama kemoterapi dibandingkan perawatan standar tanpa yoga
4.	(Khedmati Zare et al., 2021)	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	30 pasien dewasa penyintas kanker payudara berusia kurang lebih 48 tahun yang dibagi menjadi 3 kelompok acak (n=10 per grup): - Grup Y+HD (n=10) - Grup Y+LD (n=10) - Grup HD (n=10)	- Grup Y+HD: Latihan hatha yoga 2 kali seminggu ditambah dengan suplemen vitamin D dosis tinggi - Grup Y+LD: Latihan hatha yoga 2 kali seminggu ditambah dengan suplemen vitamin D dosis rendah - Grup HD: hanya suplemen vitamin D dosis tinggi selama 8 minggu Gerakan hatha yoga mencakup peregangan bahu dan dada, postur keseimbangan, fleksibilitas, latihan napas, dan relaksasi untuk meningkatkan fungsi muskuloskeletal	Kelompok yang menerima intervensi yoga dikombinasikan dengan vitamin D dosis tinggi atau rendah menunjukkan peningkatan fisik dan psikologis yang signifikan, termasuk penurunan kecemasan, peningkatan fleksibilitas, dan peningkatan kebugaran kardiorespirasi
5.	(Kim & Heo, 2022)	<i>Quasi Experimental</i>	41 penyintas kanker payudara wanita dewasa yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=21) dan kelompok kontrol (n=20)	Program <i>Self-Management Support</i> (SMS) + Yoga dalam 90 menit, sebanyak 1 kali/minggu selama 8 minggu. Gerakan berupa <i>gentle stretching</i> , postur yoga dasar, latihan pernapasan diafragma, dan meditasi terpandu untuk mendukung manajemen diri dan regulasi stres	Program <i>self-management support</i> dan yoga dapat menurunkan kecemasan, depresi, dan stres, serta dapat meningkatkan kualitas hidup dan keterampilan manajemen diri dibandingkan perawatan rutin
6.	(Martínez-Miranda et al., 2024)	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	49 penyintas kanker payudara dewasa dengan nyeri kronis yang dibagi menjadi grup intervensi (n=25) dan grup kontrol (n=24)	Program online 12 minggu berbasis <i>Therapeutic Yoga + Pain Neuroscience Education Graded Exposure to Movement</i> . Gerakan berupa peregangan progresif tubuh bagian atas,	Program online berbasis <i>Therapeutic Yoga dan Pain Neuroscience Education</i> dapat menurunkan nyeri, kecemasan,

				postur adaptif, mobilisasi sendi bahu, serta latihan pernapasan untuk mengurangi nyeri dan ketakutan bergerak	kinesiophobia, serta meningkatkan kualitas hidup dan <i>self-efficacy</i> dibandingkan perawatan rutin
7.	(Wong et al., 2024)	<i>Pilot Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	Wanita dengan kanker payudara yang dibagi menjadi 2 kelompok yoga dan kelompok kontrol	Program yoga individual selama 8 minggu (60 menit/sesi). Gerakan meliputi latihan pernapasan, peregangan bahu-lengan, postur ringan tubuh atas, serta meditasi untuk meningkatkan fungsi ekstremitas atas dan kualitas tidur	Yoga dapat meningkatkan kualitas tidur, kekuatan bahu, dan mengurangi keluhan lengan
8.	(Đorđević et al., 2024)	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	173 wanita dengan kanker payudara atau riwayat kanker payudara, yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=87) dan kelompok kontrol	Yoga <i>online</i> selama 6 minggu (2 sesi/minggu, 45 menit). Gerakan mencakup peregangan ringan seluruh tubuh, postur yoga dasar, latihan pernapasan, dan meditasi terpandu untuk meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur	Yoga <i>online</i> dapat meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup, serta dapat mengurangi gangguan tidur

Berdasarkan Tabel 1, delapan studi yang dianalisis melibatkan 685 pasien dewasa dengan kanker payudara, mayoritas menggunakan desain *Randomized Study* (7 studi; 87.5%) dan sisanya menggunakan desain *Quasi-Experimental* (1 studi; 12.5%). Secara keseluruhan, hasil studi menunjukkan bahwa intervensi yoga efektif dalam meningkatkan berbagai aspek kesehatan pasien, termasuk penurunan tingkat stres, kecemasan, depresi, dan nyeri, serta peningkatan kualitas tidur, fungsi fisik, kualitas hidup, dan kesejahteraan psikologis. Beberapa studi juga menunjukkan perbaikan fungsi ekstremitas atas serta peningkatan kemampuan pasien dalam mengelola gejala pascaterapi kanker. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga sebagai terapi komplementer memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis pasien kanker payudara.

PEMBAHASAN

Efektivitas Yoga dalam Mengurangi Kecemasan

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa intervensi yoga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien kanker payudara, terutama dalam menurunkan kecemasan, stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Efek ini diduga berkaitan dengan kombinasi latihan pernapasan, gerakan tubuh ringan, serta komponen

relaksasi dan *mindfulness* yang membantu regulasi respons stres dan meningkatkan kontrol emosi pasien selama maupun setelah pengobatan kanker (Kim & Heo, 2022). Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara, terutama bila dilakukan secara terstruktur dan rutin dengan fokus pada komponen *mind-body* seperti latihan pernafasan, meditasi *mindfulness*, dan gerakan fisik ringan. Intervensi yoga terbukti membantu regulasi emosi dan respons stres melalui mekanisme relaksasi sehingga relevan sebagai terapi komplementer selama proses pengobatan.

Studi Liu et al. (2022) melaporkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah delapan minggu program *mindfulness* yoga, menegaskan pentingnya durasi intervensi (Liu et al., 2022). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Khedmati Zare et al. (2021) yang menunjukkan bahwa yoga, baik sebagai intervensi tunggal maupun dikombinasikan dengan pendekatan lainnya, memberikan dampak positif terhadap kecemasan, stress, dan keseimbangan emosional (Khedmati Zare et al., 2021). Selain itu, peningkatan kualitas tidur, variabilitas denyut jantung, serta *self-efficacy* yang dilaporkan dalam beberapa studi menunjukkan bahwa yoga berkontribusi secara tidak langsung dalam menurunkan kecemasan melalui peningkatan regulasi stress (Kim & Heo, 2022).

Perbaikan kualitas tidur, peningkatan variabilitas denyut jantung, penurunan rasa takut bergerak, dan peningkatan *self-efficacy* seperti yang dilaporkan oleh Wong et al. (2024) menunjukkan bahwa yoga mampu meningkatkan fungsi regulasi stres tubuh yang secara tidak langsung berkontribusi pada menurunnya kecemasan, peningkatan kualitas tidur, kemampuan mengelola nyeri, dan peningkatan kontrol diri pasien kanker (Wong et al., 2024). Selain itu, variasi gerakan yang digunakan dalam berbagai studi menunjukkan bahwa meskipun pendekatannya berbeda, tetapi hasil yang dicapai cenderung konsisten. Seluruh bentuk intervensi tersebut menunjukkan pengaruh yang positif terhadap kecemasan (Martínez-Miranda et al., 2024). Beberapa studi menunjukkan bahwa praktik yoga secara rutin membantu pasien mengelola tekanan psikologis akibat diagnosis dan proses terapi sehingga memperbaiki keseimbangan emosional dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap penyakit (Cahyono et al., 2025). Konsistensi hasil pada berbagai jenis yoga memperkuat bahwa yoga memiliki potensi terapeutik yang stabil dalam mendukung kesehatan psikologis pasien kanker payudara.

Pengaruh Yoga pada Gejala Fisik

Berbagai studi dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa yoga memberikan manfaat signifikan terhadap gejala fisik yang dialami pasien kanker payudara, seperti kelelahan, nyeri, gangguan tidur, keterbatasan fungsi anggota gerak, dan perubahan komposisi tubuh.

Intervensi yoga terbukti membantu menjaga stabilitas energi selama kemoterapi, mengurangi nyeri muskuloskeletal, meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak, serta memperbaiki kualitas tidur. Studi Greaney et al. (2022) menunjukkan bahwa kelompok kontrol mengalami peningkatan kelelahan, sedangkan kelompok yang mengikuti terapi yoga mampu mempertahankan tingkat energi tanpa mengalami peningkatan *fatigue* (Greaney et al., 2022). Selain itu, penelitian Martínez-Miranda et al. (2024) juga memperlihatkan bahwa program yoga terapeutik maupun yoga berbasis gerakan bertahap mampu menurunkan nyeri kronis, meningkatkan fleksibilitas, serta memperbaiki fungsi ekstremitas atas (Martínez-Miranda et al., 2024). Dalam penelitian Khedmati Zare et al. (2021), kombinasi Hatha Yoga dengan suplementasi vitamin D menunjukkan peningkatan kelenturan bahu, kebugaran kardiorespirasi, penurunan persentase lemak tubuh, serta perbaikan penanda stres dan kecemasan (Khedmati Zare et al., 2021). Dari penelitian-penelitian tersebut menunjukkan yoga berkontribusi terhadap perbaikan indikator kesehatan fisik, termasuk kebugaran kardiorespirasi dan komposisi tubuh.

Beberapa penelitian lainnya menunjukkan bahwa yoga memberikan dampak positif yang konsisten pada kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan studi Wong et al. (2024) yang menemukan bahwa peserta program yoga mengalami perbaikan pada *sleep latency* dan *sleep disturbance*, baik pada fase akhir intervensi maupun pada follow-up satu bulan (Wong et al., 2024). Temuan serupa juga terlihat dalam penelitian Đorđević et al. (2024), yang menunjukkan bahwa yoga berbasis daring selama enam minggu dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan, termasuk perbaikan latensi tidur, gangguan tidur, dan kantuk di siang hari (Đorđević et al., 2024). Perbaikan kualitas tidur yang ditemukan pada beberapa studi tersebut menjadi temuan penting karena gangguan tidur sering memperburuk kelelahan dan kondisi psikologis pasien. Dengan demikian, yoga tidak hanya membantu perbaikan fungsi fisik, tetapi juga mendukung proses pemulihan pasien secara menyeluruh melalui peningkatan kualitas istirahat.

Variasi Program Yoga sebagai Temuan Hasil

Hasil kajian menunjukkan adanya variasi bentuk program yoga yang digunakan dalam berbagai studi, baik dari segi durasi, frekuensi, metode pelaksanaan (tatap muka maupun daring), ataupun kombinasi dengan program edukasi atau *self-management support*. Meskipun pendekatan yang digunakan berbeda, manfaat yang diperoleh pasien cenderung konsisten, baik pada aspek psikologis maupun fisik (Martínez-Miranda et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa yoga dapat diterapkan secara fleksibel sesuai kondisi pasien dan fasilitas pelayanan kesehatan, termasuk melalui *platform* daring, sehingga berpotensi meningkatkan akses terapi komplementer bagi pasien kanker payudara (Đorđević et al., 2024).

Variasi program yoga yang paling sering digunakan meliputi *mindfulness* yoga, hatha yoga, dan yoga terapeutik, dengan durasi dan intensitas yang disesuaikan dengan kondisi klinis pasien. *Mindfulness* yoga banyak diterapkan pada pasien yang menjalani kemoterapi karena mengombinasikan postur, teknik pernapasan, dan meditasi kesadaran penuh untuk membantu mengelola tekanan psikologis (Mauludyah, 2024). Penelitian Liu et al. (2022) yang melibatkan pasien stadium I dan II dalam program 8 minggu, dengan sesi mingguan berdurasi 90 menit, menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis *mindfulness* dalam yoga terletak pada kemampuannya membantu pasien mengelola tekanan psikologis selama pengobatan (Liu et al., 2022). Selain *mindfulness* yoga, hatha yoga juga menjadi variasi program yoga yang cukup populer karena gerakannya yang lembut dan adaptif sehingga aman bagi pasien dengan keterbatasan fisik. Pada penelitian Khedmati Zare et al. (2021), hatha yoga diterapkan pada pasien yang sedang dalam pemulihan atau mengalami keterbatasan fisik akibat pengobatan, dimana dilakukan sebanyak dua kali seminggu selama 8 minggu, dan memberikan manfaat pada fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tubuh (Khedmati Zare et al., 2021).

Therapeutic yoga merupakan variasi program yoga yang dirancang secara individual untuk menangani gejala spesifik seperti kelelahan, nyeri, dan keterbatasan gerak (Lisnawati & Alsahara, 2025). Variasi program yoga ini dapat diterapkan untuk mendukung pasien selama pengobatan intensif, seperti pada penelitian Greaney et al. (2022) yang menggunakan sesi gerakan, pernapasan, *mindfulness*, dan relaksasi 30 menit, tiga kali seminggu, dengan intensitas yang mudah disesuaikan (Greaney et al., 2022). *Therapeutic* yoga juga terbukti efektif mengatasi gejala fisik, seperti pada penelitian Martínez-Miranda et al. (2024) yang menggunakannya sebagai bagian dari program *Graded Exposure to Movement* (GEM) dan *Pain Neuroscience Education* untuk mengatasi nyeri kronis dan kinesiophobia (Martínez-Miranda et al., 2024). Selain itu, variasi program yoga berbasis daring dan integrasi yoga dengan dukungan seperti *self-management support* juga terbukti memberikan manfaat yang bermakna, seperti pada penelitian Đorđević et al. (2024), dimana program yoga *online* selama 6 minggu (dua sesi 45 menit per minggu) secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur dan hidup (Đorđević et al., 2024). Kim & Heo (2022) yang mengintegrasikan yoga ke dalam program *Self-Management Support* (SMS) juga terbukti tidak hanya mengurangi kecemasan, depresi, dan stres, tetapi juga berhasil meningkatkan keterampilan manajemen diri pasien (Kim & Heo, 2022).

Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian

Kelebihan kajian ini adalah penggunaan pendekatan *systematic review* yang memungkinkan sintesis berbagai penelitian terbaru mengenai intervensi yoga pada pasien

kanker payudara sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai manfaat terapi ini. Selain itu, sebagian besar studi yang dianalisis menggunakan desain *randomized controlled trial* sehingga memperkuat bukti yang dihasilkan. Namun, kajian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah studi yang terbatas dan perbedaan instrument pengukuran hasil antar studi sehingga membatasi generalisasi temuan. Selain itu, sebagian besar penelitian masih mengevaluasi efek jangka pendek sehingga efek jangka panjang yoga pada pasien kanker payudara masih memerlukan penelitian lanjutan. Kedepannya, diperlukan pengembangan protokol yoga yang terstandarisasi, penelitian dengan desain uji coba yang lebih kuat dan durasi *follow-up* yang lebih panjang untuk mendukung pemulihan jangka panjang.

Implikasi Keperawatan

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa yoga dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang aman dan bermanfaat dalam perawatan pasien kanker payudara, khususnya untuk membantu mengurangi stres, kecemasan, serta memperbaiki kualitas tidur dan fungsi fisik pasien. Bagi praktik keperawatan dan pelayanan kesehatan, integrasi program yoga dalam layanan rehabilitasi atau *survivorship care* berpotensi membantu meningkatkan kualitas perawatan pasien secara holistik. Selain itu, pengembangan program yoga berbasis daring juga dapat menjadi alternatif intervensi yang mudah diakses oleh pasien dengan keterbatasan mobilitas atau jarak.

SIMPULAN

Yoga terbukti sebagai terapi komplementer yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara, sebagaimana ditunjukkan secara konsisten pada 8 studi yang dianalisis, baik melalui intervensi tatap muka maupun berbasis daring. Selain menurunkan kecemasan melalui regulasi stres dan emosi, yoga juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kualitas hidup, pengurangan kelelahan, perbaikan kualitas tidur, penurunan nyeri, serta peningkatan fungsi fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer yang aman dan potensial untuk diintegrasikan dalam layanan perawatan pasien kanker payudara. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan protokol intervensi yoga yang lebih terstandarisasi, melibatkan ukuran sampel yang lebih besar, serta melakukan evaluasi efek jangka Panjang melalui desain uji klinis yang lebih kuat agar diperoleh bukti yang lebih konsisten terkait efektivitas yoga dalam mendukung pemulihan fisik dan psikologis pasien kanker payudara.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N., Waluyo, A., & Novieastari, E. (2024). Yoga sebagai Terapi Komplementer untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien dengan Kanker Payudara. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 15(4), 822–825.
- Cahyono, D., Septin Maisharah, K., Kasim, J., Hutapea, D. M. M., & Syarif, I. (2025). *Mengelola Stres dan Menemukan Kedamaian: Panduan Praktis Mindfulness untuk Keseimbangan Hidup*. PT. Nawala Gama Education.
- Dorđević, D., Garnier, J., Van Mackelenbergh, T., Seitz, S., & Mundhenke, C. (2024). The Impact of Online Yoga on Sleep and Quality of Life in Women with Breast Cancer: A Randomized Trial. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 310(1), 571–575.
- Estria, S. R., & Suparti, S. (2018). Perbedaan Tingkat Ansietas dan Depresi antara Pasien Kanker Payudara dengan Usia Penyakit Kurang dan Lebih dari Satu Tahun. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(1), 89–102.
- Greaney, S. K., Amin, N., Prudner, B. C., Compennolle, M., Sandell, L. J., Tebb, S. C., Weilbaecher, K. N., Abeln, P., Luo, J., & Tao, Y. (2022). Yoga Therapy During Chemotherapy for Early-Stage and Locally Advanced Breast Cancer. *Integrative Cancer Therapies*, 21, 15347354221137284.
- Hoge, E. A., Simon, N. M., Szuhany, K., Feldman, B., Rosenfield, D., Hoepfner, S., Jennings, E., Khalsa, S. B., & Hofmann, S. G. (2023). Comparing Kundalini Yoga, Cognitive Behavioral Therapy, and Stress Education for Generalized Anxiety Disorder: Anxiety and Depression Symptom Outcomes. *Psychiatry Research*, 327, 115362.
- Khedmati Zare, V., Javadi, M., Amani-Shalamzari, S., & Kaviani, M. (2021). The High Dose of Vitamin D Supplementation Combined with Yoga Training Improve the Leukocytes Cell Survival-Related Gene Expression in Breast Cancer Survivors. *Nutrition & Metabolism*, 18(1), 80.
- Kim, O., & Heo, N. (2022). Self-Management Support with Yoga on Psychological Health and Quality of Life for Breast Cancer Survivors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4183.
- Larasati, A. D., Ekowati, S. I., Hidayati, W., Fithriyyah, Y. N., Primayanthi, A. A. A. E., Wahyuningrum, E., Purnaningsih, E., Purwandari, N. P., Putri, D. S., & Santoso, E. K. (2024). *Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Kanker*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lin, P.-J., Peppone, L. J., Janelins, M. C., Mohile, S. G., Kamen, C. S., Kleckner, I. R., Fung, C., Asare, M., Cole, C. L., & Culakova, E. (2018). Yoga for the Management of Cancer Treatment-Related Toxicities. *Current Oncology Reports*, 20(1), 5.
- Lisnawati, L., & Alsahara, N. S. (2025). Pengaruh Penerapan Terapi Yoga terhadap Kelelahan (Fatigue) pada Pasien Kanker: Literature Review. *Public Health and Complementary Journal*, 1(1), 14–26.
- 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.
- Martínez-Miranda, P., Jiménez-Rejano, J. J., Muñoz-Fernández, M. J., García-Muñoz, C., & Casuso-Holgado, M. J. (2024). Effectiveness of an Interactive Online Group Intervention Based on Pain Neuroscience Education and Graded Exposure to Movement in Breast Cancer Survivors with Chronic Pain: A Randomised Controlled Trial. *Supportive Care in Cancer*, 32(10), 705.
- Mauludyah, N. (2024). *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) untuk Optimalisasi Efikasi Perawatan Diri pada Pasien Kanker yang Menjalani Pengobatan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Obert, H. A., Uly, N., & Alim, A. (2025). Peran Terapi Komplementer, Budaya, dan Edukasi dalam Penatalaksanaan Kanker Payudara: Sebuah Tinjauan Literatur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), 1744–1755.
- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., & Brown, R. P. (2012). Effects of Yoga on the Autonomic Nervous System, Gamma-Aminobutyric-Acid, and Allostasis in Epilepsy, Depression, and Post-Traumatic Stress Disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579.
- 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.
- Tasalim, N. R., Kep, M., Astuti, N. L. W., & Kep, M. (2021). *Terapi Komplementer*. Guepedia.
- Widiyono, S. K., Aryani, A., Indriyati, S. K., Sutrisno, S. K., Suwarni, A., Putra, F. A., & Herawati, V. D. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Wijaya, Y. A., Yudhawati, N., Ayu, K., Dewi, K., & Ilmy, S. K. (2022). Konsep Terapi Komplementer Keperawatan. *IKJ Universitas Brawijaya*, 3(13), 1–25.
- Wong, S. S. S., Liu, T. W., & Ng, S. S. M. (2024). Effects of a Tailor-Made Yoga Program on Upper Limb Function and Sleep Quality in Women with Breast Cancer: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Heliyon*, 10(16).