

# Analisis Program Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) dan Program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Luarannya pada Penyakit Kanker Payudara: Literature Review = Analysis of Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) Program and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program and Its Output in Breast Cancer: Literature Review

Adinda Aulia Anjani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20506473&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) merupakan program meditasi yang digunakan untuk meringankan beban penyakit kronis, sementara Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) merupakan adaptasi spesifik untuk pemulihan penyakit kanker. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggabungkan metode literature review dengan data naratif atas luaran program MBCR dan MBSR pada penyakit kanker payudara. Literatur didapatkan dari basis data PubMed dan ScienceDirect, dan data naratif didapatkan dari wawancara mendalam dengan informan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui analisis program Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) dan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan luarannya pada penderita kanker payudara. Hasil penelitian yang didapatkan adalah meditasi, program MBCR dan MBSR berpengaruh signifikan pada faktor psikologis (tingkat depresi, kecemasan), faktor biologis (panjang telomer, level kortisol), dan faktor fisik (masalah tidur, kelelahan, citra tubuh) pada pasien dan survivor kanker payudara. Kesimpulan dari penelitian ini adalah diperlukannya intervensi psikososial bagi pasien dan survivor kanker payudara untuk memudahkan perjalanan pengobatan dan kehidupan setelah pengobatan.