

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kanker Payudara**

##### **1. Pengertian Kanker Payudara**

Kanker payudara disebut juga dengan *carcinoma mammae* merupakan tumor ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara dimana tumor ini dapat tumbuh dalam kelenjar jaringan susu maupun pada jaringan ikat payudara yang terus tumbuh di luar kendali. Kanker payudara adalah tumor ganas pada payudara yang sering menyebabkan kematian. Terdapat dua jenis kanker payudara yang paling umum adalah karsinoma duktal dan karsinoma *lobular* (Gani.A *et al.*, 2023; Savitri, 2019)

Kanker payudara adalah tumor ganas yang terbentuk dari sel-sel payudara yang tumbuh dan berkembang tanpa terkendali sehingga dapat menyebar di antara jaringan atau organ di dekat payudara atau ke bagian tubuh lainnya (Kurniasih, 2021).

##### **2. Patofisiologis Kanker Payudara**

Patofisiologis kanker payudara melalui 2 fase, yaitu fase insiasi kanker dan fase promosi kanker (Ariani, 2015):

###### **a. Fase insiasi kanker**

Pada tahapan insiasi zat menimbulkan kanker mulai beraktivitas mengubah susunan DNA fungsional. Akibatnya adanya aktivitas tersebut, terjadilah mutasi gen sehingga menyebabkan gen berbeda dengan sebelumnya. Gen yang berfungsi menekan atau menambah pertumbuhan tumor mengalami perubahan dan tidak

berfungsi lagi. Bila sudah mengalami perubahan maka tidak ada lagi yang menahan pertumbuhan sel kanker.

b. Fase promosi kanker

Pada tahapan ini terjadi proses floriferasi, metastasis dan neoangiogenesis.

- 1) Floriferasi dimana fase sel mengalami pengulangan siklus sel tanpa hambatan dan secara kontinu terus mengulang
- 2) Matastasis yaitu penyebab utama dari kenaikan morbiditas dan mortalitas pada pasien dengan keganasan. Proses ini melibatkan interaksi kompleks, tidak hanya ditentukan oleh jenis kanker itu sendiri, namun matriks seluler, membrane sel, reseptor endotel serta respon kekebalan host yang berpartisipasi. Mekanisme ini merupakan indikasi bahwa pasien kanker gagal untuk mengatasi dan memblokir penyebaran sel kanker.
- 3) Neoangiogenesis adalah pembentukan pembuluh darah baru yang tidak dibutuhkan oleh tubuh sehingga sempurna kanker sebagai jaringan baru dalam tubuh.

**3. Faktor risiko kanker payudara**

Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian kanker payudara (Gani.A *et al.*, 2023):

a. Usia

Kanker payudara bertambah meningkat dengan meningkatnya usia. Kanker payudara mulai berkembang pesat saat umur 50-60 tahun sedangkan resiko menderita kanker payudara dari usia 15-55 tahun.

b. Hormonal

Faktor hormonal Faktor hormonal juga penting karena hormon memicu pertumbuhan sel. Kadar hormon yang tinggi selama masa reproduktif Wanita, terutama jika tidak diselingi oleh perubahan hormonal karena kehamilan, tampaknya meningkatkan peluang tumbuhnya sel-sel yang secara genetik telah mengalami kerusakan dan menyebabkan kanker.

c. Genetik

Kemungkinan penderita kanker payudara dua sampai tiga kali lebih besar pada wanita yang ibu kandungnya menderita kanker payudara. Kemungkinan ini lebih besar apabila ibu atau saudara kandungnya menderita kanker bilateral atau premenopaus.

d. Gaya hidup

Konsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko kanker payudara faktor lain seperti merokok, terpapar bahan kimia yang dapat menyebabkan kanker. Kurangnya aktivitas fisik dan obesitas saat *postmenopause* juga memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker payudara dibandingkan dengan berat badan yang sehat.

e. Penyinaran

Pemaparan terhadap penyinaran (terutama penyinaran terhadap dada) masa kanak-kanak dapat meningkatkan resiko kanker payudara.

#### **4. Jenis kanker payudara**

Jenis kanker payudara (Cancer Helps, 2019):

a. *Ductal Carcinoma In Situ* (DCIS)

DCIS berarti sel-sel kanker berada di dalam duktus dan belum menyebar keluar dinding duktus ke jaringan payudara sekitarnya.

b. *Lobular Carcinoma In Situ* (LCIS)

Kanker ini bermula dari kelenjar yang memproduksi air susu, tetapi tidak berkembang melewati dinding lobulus.

c. *Invasif atau Infiltrating Duktal Carsinoma* (IDC)

Timbulnya sel kanker bermula dari duktus, menerobos dinding duktus, dan berkembang ke dalam jaringan lemak payudara. Kanker akan menyebar (bermetastasis) ke organ tubuh lainnya melalui sistem getah bening dan aliran darah.

d. *Invasif atau Infiltrating Lobular Carsinoma* (ILC)

Kanker ini dimulai dari lobulus. Seperti IDC, ILC dapat menyebar atau bermetastasis ke bagian lain di dalam tubuh.

e. *Kanker Payudara Terinflamasi* (IBC)

Kasus IBC biasanya tidak terjadi benjolan tunggal atau tumor pada payudara. Sebaliknya, kanker ini membuat kulit payudara terlihat merah dan terasa hangat. Kulit payudara juga tampak tebal dan mengerut seperti kulit jeruk.

#### **5. Stadium kanker payudara**

Tahapan – tahapan stadium kanker payudara biasanya ditandai dengan skala 0 sampai IV. Stadium 0 berarti kanker tersebut merupakan jenis yang tidak menyebar yang tetap tinggal di tempat dimana awal tumbuh. Sedangkan stadium

IV berarti kanker tersebut telah menyebar hingga keluar dari payudara sampai di bagian lain dari tubuh (Savitri, 2019).

a. Stadium 0

Kanker payudara saat ini disebut juga dengan *carcinoma in situ*. Ada tiga jenis *carcinoma in situ* yaitu *ductal carcinoma in situ* (DCIS), *lobular carcinoma in situ* (LCIS) dan penyakit *Paget* puting susu.

b. Stadium I

Pada stadium I, kanker umumnya sudah mulai berbetuk Stadium I kanker payudara dibagi ke dalam dua bagian tergantung ukuran dan beberapa faktor lainnya.

- 1) Stadium IA. Tumor berukuran 2 cm atau lebih kecil dan belum menyebar keluar payudara.
- 2) Stadium IB. Tumor berukuran sekitar 2 cm dan tidak berada pada payudara melainkan pada kelenjar getah bening

c. Stadium II

Pada stadium II, kanker umumnya telah tumbuh membesar. Stadium II dibagi dalam dua bagian yaitu:

- 1) Stadium IIA. Kanker berukuran sekitar 2-5 cm dan ditemukan pada 3 lajur kelenjar getah bening.
- 2) Stadium IIB. Kanker berukuran sekitar 2-5 cm dan ditemukan menyebar pada 1-3 lajur kelenjar getah bening dan/atau terletak di dekat tulang dada.

d. Stadium III

Pada tahap ini. Kanker dibagi menjadi tiga stadium yaitu:

- 1) Stadium IIIA. Kanker berukuran lebih dari 5 cm dan ditemukan pada 4- lajur kelenjar getah bening dan/atau di area dekat tulang dada.
- 2) Stadium IIIB. Ukuran kanker sangat beragam dan umumnya telah menyebar ke dinding dada hingga hingga mencapai kulit sehingga menimbulkan infeksi pada kulit payudara (*inflammatory breast cancer*).
- 3) Stadium IIIC. Ukuran kanker sangat beragam pada umumnya telah menyebar ke dinding dada dan /atau kulit payudara sehingga menyebabkan pembengkakan atau luka. Kanker juga mungkin sudah menyebar ke 10 lajur kelenjar getah bening atau kelenjar getah bening yang berada di bawah tulang selangka atau tulang dada.

e. Stadium IV

Pada stadium ini kanker telah menyebar dari kelenjar getah bening menuju aliran darah dan mencapai organ lain dari tubuh seperti otak, paru-paru hati dan tulang.

## **6. Tanda dan gejala kanker payudara**

Tanda – tanda awal kanker payudara tidak sama pada setiap wanita. Tanda yang paling umum adalah perubahan bentuk payudara dan puting, perubahan yang terasa saat perabaan dan keluarnya cairan dari puting. Beberapa gejala kanker payudara yang dapat terasa dan terlihat cukup jelas yaitu (Savitri, 2019).

a. Munculnya Benjolan pada Payudara

Benjolan di payudara atau ketiak yang muncul setelah siklus menstruasi seringkali menjadi gejala awal kanker payudara yang paling jelas. Benjolan yang berhubungan dengan kanker payudara biasanya tidak menimbulkan rasa sakit, meskipun terkadang dapat menyebabkan sensasi tajam pada beberapa penderita.

Jika terjadi benjolan tersebut keras atau tidak terasa di payudara sebelahnya, bisa jadi itu adalah tanda kanker payudara atau tumor jinak.

b. Munculnya Benjolan di ketiak (aksila)

Terkadang benjolan kecil dan keras muncul di ketiak dan bisa menjadi tanda bahwa kanker payudara telah menyebar hingga kelenjar getah bening. Benjolan ini terasa lunak, tetapi seringkali menimbulkan rasa sakit.

c. Perubahan Bentuk dan Ukuran Payudara

Bentuk dan ukuran salah satu payudara mungkin terlihat berubah. Bisa lebih kecil atau lebih besar dari pada payudara sebelahnya. Bisa juga terlihat turun.

d. Keluarnya Cairan dari Puting (*Nipple Discharger*)

Jika susu ditekan, secara umum tubuh bereaksi dengan mengeluarkan cairan. Namun, apabila cairan keluar tanpa menekan susu, terjadi hanya pada salah satu payudara, disertai darah dan nanah berwarna kuning sampai kehijauan, mungkin itu merupakan tanda kanker payudara.

e. Perubahan pada Puting Susu

Puting susu terasa seperti terbakar, gatal, dan muncul luka yang sulit/lama sembuh. Selain itu puting terlihat tertarik masuk kedalam (*retaksi*), perubahan bentuk atau posisi, memerah atau berkerak. Kerak, bisul atau sisik pada susu mungkin merupakan tanda dari beberapa jenis kanker payudara yang jarang terjadi.

f. Kulit Payudara Berkerut

Muncul kerutan-kerutan seperti jeruk purut pada kulit payudara. Selain itu kulit payudara terlihat memerah dan terasa panas.

#### g. Tanda-Tanda Kanker Telah Menyebar

Pada stadium lanjut bisa timbul tanda-tanda dan gejala yang menunjukkan bahwa kanker telah tumbuh membesar atau menyebar menyebar ke bagian lain dari tubuh lainnya. Tanda-tanda yang muncul seperti nyeri tulang, pembengkakan lengan atau luka pada kulit, penumpukan cairan di sekitar paru-paru (*efusi pleura*), mual, kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, penyakit kuning, sesak napas, atau penglihatan ganda.

Tanda awal dan gejala kanker payudara menurut P2PTM Kemenkes RI (2019), yaitu:

- 1) Terasa benjolan dipayudara sering kali tidak berasa nyeri
- 2) Terdapat perubahan struktur kulit payudara yaitu tampak mengeras dengan permukaan seperti kulit jeruk
- 3) Terdapat luka pada bagian payudara yang tidak sembuh dalam waktu lama
- 4) Keluar cairan dari puting payudara (biasanya berwarna kuning seperti nanah)
- 5) Terdapat cekungan ataupun tarikan di kulit payudara

### **7. Penatalaksanaan kanker payudara**

Pengobatan kanker payudara dilakukan dengan operasi, radioterapi, kemoterapi (Ariani,2015).

#### a. Operasi

Operasi dilakukan untuk membuang sel-sel kanker yang ada di dalam payudara. Operasi untuk kanker payudara terbagi atas operasi pengangkatan tumor dan operasi pengangkatan seluruh payudara (mastektomi). Operasi rekonstruksi payudara biasanya dilakukan segera setelah mastektomi.

- 1) *Lumpectomy* yaitu operasi pengangkatan tumor dan jaringan yang disekitarnya. Pengangkatan seperempat bagian payudara (kuadrantektomi)
- 2) Mastektomi (pengangkatan payudara) yaitu operasi pengangkatan seluruh jaringan payudara termasuk puting susu. Pada beberapa kasus, penderita disarankan untuk menjalani proses pengangkatan kelenjar getah bening dari ketiak jika kanker sudah menyebar ke bagian tersebut.
- 3) Operasi *plastic* rekonstruktif yaitu operasi untuk membuat payudara baru yang mirip dengan payudara lainnya. Operasi ini dilakukan dengan menggunakan implant payudara atau jaringan dari bagian tubuh lain.

b. Kemoterapi

Kemoterapi dibagi menjadi dua, yaitu kemoterapi setelah setelah operasi untuk membersihkan sel kanker dan kemoterapi sebelum operasi untuk mengecilkan tumor. Pada umumnya kemoterapi menggunakan obat-obatan antikanker. Jenis kanker dan tingkatan penyebaran akan menentukan dalam pemilihan jenis obat serta kombinasinya untuk terapi. Kemoterapi akan menimbulkan efek samping yang dapat mempengaruhi sel sehat, seperti sel imun, namun obat dokter umumnya dapat mencegah dan mengendalikan beberapa efek samping kemoterapi, seperti mual dan muntah, hilangnya nafsu makan, sariawan atau sensasi perih dalam mulut, kerentanan terhadap infeksi, kelelahan, rambut rontok. Jika pada bagian tubuh lain terkena penyebaran sel kanker payudara, kemoterapi tidak dapat menyembuhkan kanker, tetapi dapat mengecilkan tumor, meredakan gejala, dan meningkatkan angka harapan hidup.

c. Radioterapi (Penyinaran)

Radioterapi atau terapi radiasi adalah proses terapi yang ditunjukkan untuk memusnahkan sisa-sisa sel kanker dengan dosis radiasi yang terkontrol. Proses ini umumnya dilakukan setelah sebulan menjalani operasi dan kemoterapi agar kondisi tubuh dapat pulih terlebih dahulu, namun tidak semua penderita memerlukan radioterapi. Radioterapi juga memiliki efek samping, seperti iritasi sehingga kulit perih, merah, dan berair, warna kulit payudara menjadi lebih gelap, kelelahan berlebihan serta limfedema (kelebihan cairan yang muncul di lengan akibat tersumbatnya kelenjar getah bening di ketiak).

## **B. Kualitas Hidup**

### **1. Pengertian kualitas hidup**

WHO mengartikan kualitas Hidup sebagai persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat mereka tinggal dan dalam kaitannya dengan tujuan harapan, standar, dan perhatian mereka (*World Health Organization, n.d.*) kualitas hidup (*quality of life*) merupakan konsep analisis kemampuan individu untuk mendapatkan hidup yang normal terkait dengan persepsi secara individu mengenai tujuan, harapan, perhatian secara spesifik terhadap kehidupan yang dialami dengan dipengaruhi oleh nilai dan budaya pada lingkungan individu tersebut berada. Kualitas hidup digunakan dalam bidang pelayanan kesehatan untuk menganalisis emosional seseorang, faktor sosial, dan kemampuan untuk menurunkan kualitas hidup terkait kesehatan (Syatriani, 2023).

## **2. Dimensi kualitas hidup**

Menurut *World Health Organization Quality Of Life – BREF* (WHOQOL-BREF) dimensi kualitas hidup yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial, lingkungan (Jannah et al., 2022)

- a. Fisik mengarah pada gejala yang dialami tubuh seperti kesulitan saat pasien melakukan aktivitasnya sehari-hari.
- b. Psikologis mengarah pada masalah emosional pasien yang berhubungan dengan perasaan khawatir, tegang, mudah marah dan depresi.
- c. Hubungan sosial mengarah kehidupan pasien dalam keluarga dan aktivitas sosial.
- d. Lingkungan mengukur kualitas lingkungan sosial seseorang dengan orang lain.

## **3. Aspek-aspek kualitas hidup kanker payudara**

Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan aspek-aspek yang dapat dilihat dari kualitas hidup yaitu:

### **a. Kesehatan fisik**

Aspek kesehatan fisik terdiri dari nyeri dan ketidaknyamanan, tidur dan beristirahat, tingkat dan kelelahan, mobilitas, aktivitas sehari-hari, kapasitas dalam bekerja, dan ketergantungan pada obat dan perawatan medis. Kesehatan fisik juga mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas. Aktivitas yang dilakukan memberikan pengalaman baru yang merupakan modal perkembangan ke tahap selanjutnya.

### **b. Kesehatan Psikologis**

Aspek kesehatan psikologis ini terdiri atas berfikir, belajar, mengingat dan konsentrasi, harga diri, penampilan dan citra tubuh, perasaan negatif, perasaan positif serta spiritualitas. Aspek psikologis terkait dengan keadaan mental individu keadaan mental mengarah pada mampu atau tidaknya individu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan sesuai dengan kemampuannya, baik tuntutan dalam diri maupun dari luar dirinya.

c. Lingkungan

Lingkungan, seperti kebebasan, keselamatan fisik dan keamanan, lingkungan rumah, sumber keungan, kesehatan dan kepedulian sosial, peluang untuk memperoleh keterampilan dan informasi baru, keikutsertaan peluang untuk berekreasi, aktivitas lingkungan, transportasi. Aspek lingkungan yaitu tempat tinggal individu, termasuk didalamnya keadaan, ketersediaan tempat tinggal untuk melakukan segala aktivitas kehidupan, termasuk didalamnya adalah sarana dan prasarana yang dapat menunjang kehidupan.

**4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada pasien kanker payudara**

Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien kanker payudara (Afifah, 2020):

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diberikan kepada pasien kanker baik oleh temannya dan keluarganya terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara dan dengan dukungan tersebut pasien akan cenderung aktif dalam melakukan pengobatan / terapi. Pasien kanker payudara cenderung akan terlambat dalam melakukan pengobatan jika dukungan sosial rendah.

b. Usia

Faktor usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Penuaan suatu proses yang mengubah orang dewasa yang sehat menjadi rentan terhadap penyakit kronis. Ini terjadi karena sebagian besar cadangan sistem fisiologis habis, yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian

c. Pendidikan

Pendidikan berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Individu dengan tingkat pendidikan yang rendah beresiko mempunyai kualitas hidup yang kurang dibandingkan dengan individu berpendidikan tinggi. Individu yang mempunyai tingkat pendidikan lebih tinggi akan berfikir panjang dan lebih antisipasi sehingga penanganan penyakit lebih cepat dilakukan.

d. Pendapatan

Pendapatan yang rendah sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara karena pendapatan akan menentukan kemampuan dalam pengobatannya, begitupun dengan status ekonomi yang lebih tinggi berpengaruh terhadap aspek perawatan pasien yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara.

e. Status pernikahan

Status pernikahan signifikan berhubungan dengan kualitas hidup pasien kanker bahwa seseorang yang menikah mempunyai kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan seseorang yang tidak menikah, bercerai atau janda akibat pasangan meninggal. Dimana keluarga inti berfungsi untuk mempertahankan

lingkungan yang aman baik secara emosional maupun fisik, mengenali dan mengurangi pengaruh dari kejadian-kejadian yang meningkatkan stress (termasuk diagnosis kanker), serta menumbuhkan, mengasuh dan memberi dorongan terhadap perkembangan setiap anggota keluarga.

f. Stadium penyakit

Stadium kanker mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup wanita penderita kanker dimana pasien dengan kanker stadium I, II, dan III memiliki kualitas hidup lebih tinggi dibandingkan pasien kanker stadium IV. Pada penderita kanker pada stadium lanjut akan mempunyai permasalahan fisik yang lebih berat dibandingkan dengan penderita kanker stadium awal karena sel kanker telah menyerang organ-organ lain di dalam tubuh (metastasis). Pengobatan yang diberikan kepada penderita kanker payudara stadium lanjut dapat menyebabkan efek samping termasuk mual dan kelelahan yang dapat mempengaruhi aspek psikologis pasien sehingga menyebabkan kualitas hidup menurun.

g. Lama Terapi

Semakin lama menjalani terapi maka adaptasi semakin baik karena mendapat banyak pendidikan kesehatan dan informasi yang diperlukan dari petugas kesehatan.

## **5. Pengukuran kualitas hidup pasien kanker payudara**

*World Health Organization Quality Of Life – BREF* (WHOQOL-BREF) merupakan pengembangan dari instrument WHOQOL-100 adalah salah satu kuisisioner yang juga digunakan untuk mengukur kualitas hidup pasien kanker. Kuisisioner WHOQOL-BREF telah memenuhi syarat validasi dan reliabilitas kuisisioner ini dapat digunakan untuk menilai kualitas hidup. Kuisisioner ini

memiliki 26 pertanyaan yang mencakup 4 domain yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Kuisioner WHOQOL-BREF memiliki skala likert lima poin (1-5). Total skor yang diperoleh di peroleh dari skala dikategorikan menjadi 4, yaitu kualitas hidup buruk nilai 20-40, kualitas hidup cukup buruk nilai 41-60, kualitas hidup cukup baik nilai 61-80, kualitas hidup baik 81-100 (WHO, 2004;Jannah *et al.*, 2022).

Cara menghitung skor kualitas hidup dengan menggunakan kuisioner WHOQOL-BREF pertanyaan yang dikategorikan menjadi 4 domain (WHO, 2004):

	Perhitungan skor untuk setiap domain	Raw score	Transformed scores	
			4-20	0-100
Domain 1	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$			
Domain 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$			
Domain 3	$Q20 + Q21 + Q22$			
Domain 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$			

Lalu setelah mendapatkan nilai pada masing-masing domain digunakanlah rumus untuk menentukan kategori:

Domain 1 + Domain 2 + Domain 3 + Domain 4

## **C. Terapi Meditasi**

### **1. Definisi Meditasi**

Meditasi berasal dari kata “*Bhavana*” di dalam bahasa *Pali*. Definisi dari kata meditasi adalah pengembangan mental, dari keadaan yang buruk menjadi baik, dari yang rendah menjadi tinggi. Sang Bhagava menjelaskan bahwa konsentrasi yang disertai moralitas, akan menghasilkan buah dan manfaat besar. Kebijaksanaan, ketika disertai konsentrasi, akan menghasilkan buah dan manfaat besar. Pikiran yang disertai kebijaksanaan akan secara total terbebas dari kekotoran, yaitu, kekotoran indra, penjelmaan, pandangan yang salah, dan kebodohan (Pranata & Wijoyo, 2020). Meditasi adalah memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.

### **2. Tujuan Meditasi**

Tujuan Meditasi untuk mengubah proses proses pikiran, emosi, mental agar individu tetap dalam keadaan rileks dan tenang ketika meditasi dilakukan secara teratur (Fendy *et al.*, 2024).

#### **a. Mengurangi stres dan kecemasan**

Meditasi dapat membantu menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh dan memberikan rasa tenang.

#### **b. Meningkatkan fokus dan konsentrasi**

Dengan melatih pikiran untuk fokus pada saat ini, meditasi membantu meningkatkan kemampuan berkonsentrasi dalam berbagai aktivitas.

#### **c. Meningkatkan kesadaran diri**

Meditasi membantu individu untuk lebih memahami emosi dan pikiran mereka sendiri, sehingga dapat merespons situasi dengan lebih bijaksana.

d. Meningkatkan kualitas tidur

Meditasi dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh, sehingga dapat mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur.

e. Mengelola emosi

Meditasi membantu individu untuk mengamati emosi tanpa merasa kewalahan, sehingga dapat bereaksi terhadap emosi dengan lebih tenang.

f. Mencapai kedamaian batin

Dengan melatih pikiran untuk fokus pada hal-hal positif, meditasi dapat membantu mencapai kedamaian batin dan kebahagiaan.

g. Meningkatkan kesehatan fisik

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meditasi dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan bahkan mengurangi rasa sakit.

h. Mendukung pertumbuhan spiritual

Bagi sebagian orang, meditasi adalah bagian dari praktik spiritual untuk mencapai pencerahan atau pembebasan.

### **3. Bentuk-bentuk Meditasi**

Bentuk-bentuk Meditasi menurut (Kundarti, 2024):

a. Meditasi Ketenangan (*Samantha Bhavana*)

Sebuah meditasi dalam agama Buddha yang fokus tujuan dari kegiatannya untuk mengembangkan perilaku Damai pada pikiran setiap individu. Pengertian dari "Samantha" sendiri berasal dari bahasa Pali yang berarti kedamaian atau ketenangan, sedangkan untuk "Bhavana" memiliki pengertian pengembangan. Dalam praktik meditasi ini pemilihan objek berada pada pernapasan mantra dan gambaran mental yang dapat mempengaruhi bentuk konsentrasi pada manusia.

Sehingga dari objek fokus yang telah ditentukan setiap individu dapat mengembangkan konsentrasi dan mengurangi gangguan yang berada pada pikiran sehingga dapat meningkatkan rasa tenang didalam batinnya. Dalam pelaksanaan meditasi secara berulang-ulang dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi tingkat stress pada individu, serta mengembangkan kualitas mental seseorang yang didalamnya mencakup ketenangan, kejernihan dalam berpikir, dan keseimbangan emosional.

b. Meditasi Pandangan terang (*Vipassana Bhavana*)

Meditasi vipassana adalah jenis meditasi yang berasal dari tradisi Buddha. Tujuan utamanya adalah sebagai upaya untuk mengembangkan kesadaran akan hakikat keberadaan dan memfasilitasi refleksi diam-diam atas penderitaan manusia. Meditasi vipassana sebagai salah satu metode berharga untuk mengembangkan kesadaran akan realitas dan mencapai tujuan yang lebih substansial. Meditasi pandangan terang atau dalam Agama Buddha lebih dikenal dengan istilah vipassana bhavana, di mana vipassana ini memiliki arti melihat dengan pandangan yang benar. Jadi meditasi pandangan terang adalah sebuah praktik meditasi keagamaan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan pemahaman secara mendalam mengenai sifat impermanen, tanpa diri, dan penderitaan.

c. Meditasi Cinta Kasih (*Metta Bhavana*)

Meditasi Metta Bhavana adalah jenis latihan meditasi Buddhis yang bertujuan untuk memperkuat kasih sayang, pengendalian diri, dan hubungan dengan diri sendiri dan orang lain untuk pertumbuhan atau budidaya. Semua mendapat manfaat dari praktik meditasi Metta Bhavana. Dalam hal ini meditasi tidak

hanya merupakan praktik spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif pada hubungan antarpribadi dan kesadaran diri.

d. Meditasi refleksi (*Anapanasati*)

Meditasi refleksi Anapanasati merupakan sebuah bentuk meditasi dalam agama Buddha yang difokuskan dalam pengamatan pernafasan. Adapun pengertian dari "arti" sendiri berasal dari kata "Ana", "Apan", dan "Sati" yang memiliki arti kesadaran atau refleksi. Pada jenis meditasi ini pernafasan pada setiap individu yang mengikuti kegiatan meditasi sebagai objek utama dalam praktik meditasi sebagai upaya untuk mengembangkan konsentrasi dan kesadaran pada setiap individu. Pengembangan kesadaran yang terdapat didalamnya sebagai pengalaman batin individu yang berupa pikiran dan emosi yang dihasilkan. Dalam praktiknya meditasi ini akan dilakukan dengan adanya bimbingan dari pihak profesional karena untuk memberikan pemahaman tentang empat kebenaran mulia dalam proses refleksi tersebut.

#### **4. Tanda – tanda berhasil Meditasi**

Meditasi akan berhasil jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan secara bertahap. Keberhasilan meditasi ini terjadi jika tubuh merasakan tiga hal dibawah ini (Wulandari, 2019):

a. Anda tidak merasakan tekanan saat bermeditasi

Pernyataan yang paling umum mengenai meditasi adalah apa yang yang terlintas dipikirkannya selama meditasi. Saat melakukan meditasi, sering kali pikiran-pikiran muncul di kepala kita. Jika kita bisa menolak pikiran – pikiran tersebut dan memaksa diri untuk berfokus kembali dalam meditasi, itu tandanya meditasi yang dilakukan belum dalam. Sebaliknya jika kamu menerima apapun

yang kamu pikirkan dan menjadi pengamat di pikiranmu sendiri, maka kamu akan mengalami meditasi yang lebih dalam. Hal tersebut menandakan keberhasilan dalam melakukan meditasi.

b. Meditasi tidak akan terasa lama

Ketika tenggelam dalam pikiran saat bermeditasi, waktu tidak akan terasa terlalu lama. Pikiran akan berfokus pada kondisi saat bermeditasi sehingga tidak terlalu memperhatikan sekeliling, termasuk waktu. Contohnya ketika sebenarnya meditasi dilakukan selama 30 menit, namun yang terasa hanyalah 5 menit saja.

c. Tubuh akan menjadi rileks dan seperti tanpa beban masalah

Saat hendak bermeditasi, kita akan memposisikan diri untuk duduk tenang, meluruskan punggung dan dagu terangkat. Ketika selesai bermeditasi kita mendapati tubuh kita sudah dalam posisi membungkuk, kepala menunduk hingga tangan terkulai. Hal tersebut merupakan tanda bahwa meditasi yang dilakukan berhasil. Tubuh akan merasa lebih nyaman saat sudah fokus untuk bermeditasi.

## **5. Manfaat Meditasi**

Manfaat meditasi menurut (Ummah, 2019):

- a. Untuk kesehatan mental, dan berkurangnya penyakit mental secara tidak langsung akan menunjang kesehatan fisik.
- b. Untuk meningkatkan kesabaran, toleransi dan pengertian, sehingga hubungan antar-manusia di rumah, di sekolah, di kantor, dan pergaulan sosial lainnya akan lebih harmonis.
- c. Untuk mengatasi kemarahan, itikad buruk, dan kelakuan buruk lainnya yang ditunjukkan orang kepada kita.
- d. Untuk kemajuan batin

## **6. Prosedur pelaksanaan meditasi**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana et al., 2022) terapi meditasi dilakukan 3 minggu dengan 6 kali perlakuan terbukti efektifitas dalam menurunkan kecemasan pada tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

- 1) Menciptakan lingkungan yang nyaman
- 2) Mengatur posisi duduk yang nyaman atur posisi duduk dengan bersila dengan posisi punggung lurus dan kepala tegak, letakan tangan diatas paha
- 3) Menutup mata dan melepaskan semua ketegangan
- 4) Memulai bernafas dengan tenang
- 5) Memfokuskan pernafasan pada ujung hidung, bagian tengah bibir, dada, dan perut
- 6) Menghitung pernafasan (menarik nafas dan menahan selama 10 detik lalu keluarkan lewat mulut lakukan hingga sepuluh kali ketika dudah mencapai hitungan sepuluh mulai kembali ke hitungan pertama dan lakukan selama 20 menit)