



EFEKTIVITAS *GENTLE* YOGA TERHADAP KAPASITAS FUNGSIONAL DAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN KANKER SERVIKS

Amelquim Hesron Balo Suni¹, Priyanto Priyanto²

Program Studi Magister Keperawatan, Program Pascasarjana, Universitas Ngudi Waluyo^{1,2}

e-mail: priyanto@unw.ac.id

Diterima: 24/8/2026; Direvisi: 5/9/2026; Diterbitkan: 22/9/2026

ABSTRAK

Kanker serviks dapat menimbulkan dampak yang menetap pada aktivitas, kelelahan, dan kualitas hidup, sehingga pendekatan komplementer yang dapat disesuaikan dengan kondisi pasien perlu ditelaah secara lebih terarah. Kajian ini menelaah bukti mengenai efektivitas *gentle yoga* terhadap kapasitas fungsional dan kualitas hidup pasien kanker serviks dengan memperhatikan karakteristik intervensi serta pola *outcome* yang diukur. Pendekatan *narrative review* digunakan melalui penelusuran PubMed, Scopus, dan ScienceDirect terhadap publikasi berbahasa Inggris periode 2021–2026. Seleksi dilakukan berdasarkan kriteria PICOS dan alur PRISMA 2020, menghasilkan 11 publikasi yang terdiri atas tujuh penelitian primer dan empat *systematic review*/meta-analisis. Hanya tiga penelitian primer yang secara langsung melibatkan pasien kanker serviks, sedangkan delapan publikasi lainnya digunakan sebagai bukti pendukung dari populasi kanker ginekologi atau kanker yang lebih luas. Temuan yang paling konsisten berkaitan dengan penurunan stres, kecemasan, depresi, *cancer-related fatigue*, serta perbaikan sebagian domain kualitas hidup. Sebaliknya, bukti mengenai kapasitas fungsional objektif masih terbatas; salah satu penelitian tidak menemukan perbedaan signifikan pada *physical functioning* ($p = 0,390$), dan belum ditemukan penggunaan 6MWT atau *Functional Reach Test* sebagai indikator utama. Dengan demikian, manfaat *gentle yoga* pada kanker serviks terutama didukung pada aspek psikologis dan kualitas hidup, sedangkan generalisasi terhadap kapasitas fungsional memerlukan penelitian khusus dengan pengukuran performa fisik objektif.

Kata kunci: *Gentle Yoga, Kapasitas Fungsional, Kanker Serviks, Kualitas Hidup, Narrative Review*

ABSTRACT

Cervical cancer can have lasting effects on physical activity, fatigue, and quality of life, making complementary approaches that can be adapted to patients' conditions worthy of more focused investigation. This review examined evidence on the effectiveness of *gentle yoga* for functional capacity and quality of life in patients with cervical cancer, while considering intervention characteristics and the patterns of *outcomes* assessed. A *narrative review* approach was conducted through searches of PubMed, Scopus, and ScienceDirect for English-language publications from 2021 to 2026. Selection followed PICOS criteria and the PRISMA 2020 framework, yielding 11 publications comprising seven primary studies and four *systematic reviews*/meta-analyses. Only three primary studies directly involved patients with cervical cancer, whereas the other eight publications served as supporting evidence from gynecologic cancer populations or broader cancer populations. The most consistent findings concerned reductions in stress, anxiety, depression, and *cancer-related fatigue*, along with improvements in some domains of quality of life. In contrast, evidence regarding objective functional capacity



remained limited; one study found no significant difference in *physical functioning* ($p = 0.390$), and no study used the 6MWT or *Functional Reach Test* as a primary indicator. Thus, the benefits of *gentle yoga* in cervical cancer are primarily supported for psychological outcomes and quality of life, while generalization to functional capacity requires further research using objective measures of physical performance.

Keywords: *Gentle Yoga, Functional Capacity, Cervical Cancer, Quality of Life, Narrative Review*

PENDAHULUAN

Kanker serviks menghadirkan persoalan klinis yang tidak berhenti pada pengendalian tumor atau keberlangsungan hidup pasien. Beban penyakit tercermin dari estimasi global tahun 2022 yang mencapai 662.301 kasus baru dan 348.874 kematian, dengan distribusi yang masih timpang antarkawasan (Li et al., 2025). Setelah terapi dimulai, perhatian klinis bergeser pula pada konsekuensi pengobatan terhadap kondisi fisik, psikologis, dan kemampuan pasien menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada pasien yang menjalani kemoterapi, kualitas hidup berhubungan dengan dukungan sosial, sementara kesejahteraan psikologis turut membentuk pengalaman selama pengobatan (Abuere, 2025; Aniarti, 2024). Karena itu, gambaran pemulihan pasien tidak cukup direpresentasikan oleh respons penyakit saja, tetapi juga oleh kemampuan mempertahankan fungsi dan kualitas hidup sepanjang proses terapi.

Keterbatasan tersebut menjadi semakin nyata ketika efek terapi berlangsung dalam periode yang panjang. *Fatigue* pada pasien kanker serviks yang menjalani radioterapi berkaitan dengan kualitas hidup, sehingga berkurangnya energi beririsan dengan pengalaman pasien dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Prayitno et al., 2026). Kualitas hidup sendiri terbentuk dari keterkaitan kondisi fisik, psikologis, sosial, serta pengalaman perawatan, bukan dari satu indikator tunggal (Larasati et al., 2024). Dukungan keluarga dan dukungan sosial juga berkaitan dengan kualitas hidup pasien kanker serviks (Abuere, 2025; Fudiariyanti et al., 2023). Konstelasi tersebut membuat intervensi suportif perlu dibaca bukan hanya dari kemampuannya mengurangi gejala tertentu, tetapi juga dari kemungkinan pengaruhnya terhadap fungsi fisik dan pengalaman hidup pasien secara lebih menyeluruh.

Dalam konteks tersebut, intervensi nonfarmakologis menawarkan pendekatan yang dapat ditempatkan berdampingan dengan terapi utama. Berbagai intervensi telah digunakan untuk membantu pasien menghadapi konsekuensi psikologis penyakit dan pengobatan (Agustin, 2026), sementara pendekatan *mind-body* memungkinkan beberapa komponen pemulihan diberikan dalam satu rangkaian aktivitas. Yoga, misalnya, memadukan gerakan, pernapasan, relaksasi, dan perhatian terhadap kondisi diri, dengan intensitas yang dapat disesuaikan menurut toleransi pasien. Variasi seperti *Yoga Nidra*, *restorative yoga*, dan *gentle yoga* secara karakteristik lebih memungkinkan adaptasi pada individu dengan stamina terbatas. Penggunaan latihan berbasis tubuh dan pikiran pada pasien kanker, termasuk Baduanjin yang diarahkan pada aspek fisik, psikologis, dan kualitas hidup, turut memperluas perhatian terhadap intervensi komplementer (Utami et al., 2025), sedangkan telaah terapi yoga pada pasien kanker menempatkan *fatigue* sebagai salah satu luaran yang sering dikaji (Lisnawati & Alsahara, 2025).

Namun, ketika bukti tersebut dipersempit pada kanker serviks, persoalannya bukan sekadar apakah yoga dapat memberikan manfaat, melainkan luaran apa yang benar-benar telah dibuktikan. Nuzhath et al. (2024), misalnya, menemukan perbaikan kecemasan dan depresi setelah kombinasi *Pranayama* dan *Yoga Nidra* diberikan selama enam minggu pada pasien

kanker serviks yang menjalani perawatan standar. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa bentuk latihan yang relatif ringan dapat diterapkan pada populasi ini, tetapi belum memberikan gambaran langsung mengenai perubahan kapasitas fungsional. Penelitian Milbury et al. (2026) pada pasien yang menjalani radioterapi toraks menggunakan *6-Minute Walk Test* untuk menilai kapasitas fungsional, tetapi populasi dan karakteristik klinisnya berbeda dari kanker serviks. Dengan demikian, hasil dari populasi kanker lain dapat memperkuat alasan pemilihan kapasitas fungsional sebagai luaran, tetapi tidak dapat diperlakukan sebagai bukti langsung mengenai efektivitas *gentle yoga* pada pasien kanker serviks.

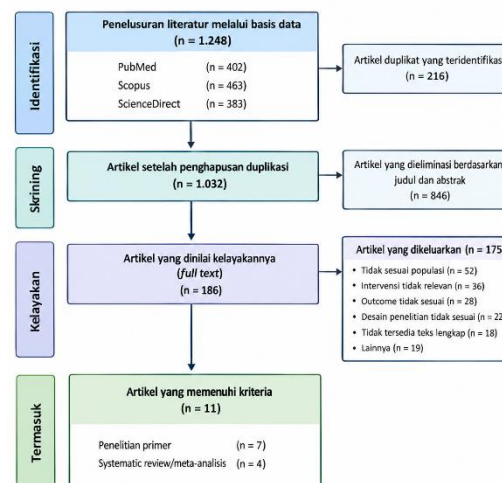
Kesenjangan bukti menjadi lebih terlihat apabila populasi, karakteristik intervensi, dan indikator *outcome* diperiksa secara bersamaan. Literatur yoga pada pasien kanker mencakup berbagai jenis keganasan dan bentuk latihan, sementara penelitian yang secara khusus melibatkan kanker serviks masih relatif terbatas. Pada penelitian kanker serviks yang tersedia, perhatian lebih banyak diarahkan pada kecemasan, depresi, *fatigue*, atau kualitas hidup daripada pengukuran kemampuan fisik secara objektif (Nuzhath et al., 2024). Padahal, *fatigue* yang berkaitan dengan kualitas hidup tidak secara otomatis dapat ditafsirkan sebagai perubahan kapasitas fisik, sebagaimana kualitas hidup juga mencakup pengalaman yang lebih luas daripada performa tubuh (Larasati et al., 2024; Prayitno et al., 2026). Perbedaan tersebut membuat bukti yang ada belum memberikan gambaran utuh mengenai apakah *gentle yoga* berhubungan dengan dua dimensi pemulihan yang berbeda tetapi saling berkaitan, yaitu kemampuan fungsional dan kualitas hidup.

Masalah pengukuran menjadi titik penting dalam membaca efektivitas intervensi ini. Kualitas hidup menangkap bagaimana pasien menilai kondisi fisik, psikologis, dan kehidupan mereka selama maupun setelah pengobatan, sedangkan kapasitas fungsional berorientasi pada kemampuan melakukan aktivitas yang dapat dinilai melalui indikator fisik. *6-Minute Walk Test*, misalnya, memberikan ukuran performa yang berbeda dari penilaian subjektif terhadap kualitas hidup (Milbury et al., 2026). Literatur mengenai latihan berbasis tubuh dan pikiran pada pasien kanker juga memperlihatkan bahwa satu intervensi dapat diarahkan pada beberapa domain sekaligus, termasuk kondisi fisik, psikologis, dan kualitas hidup (Utami et al., 2025). Karena bentuk, intensitas, durasi, dan komponen latihan yoga berbeda antarpenelitian, sintesis yang hanya melihat satu *outcome* berisiko menyederhanakan pola bukti yang sebenarnya heterogen. Kajian yang mempertemukan kapasitas fungsional dan kualitas hidup karena itu diperlukan untuk menilai dengan lebih hati-hati ruang manfaat yang telah didukung bukti dan bagian yang masih belum terukur secara memadai.

Atas pertimbangan tersebut, *narrative review* ini diarahkan untuk mengidentifikasi, mengekstraksi, dan mensintesis publikasi periode 2021–2026 mengenai efektivitas *gentle yoga* pada pasien kanker serviks, khususnya terhadap kapasitas fungsional dan kualitas hidup. Kajian tidak hanya menelusuri arah perubahan kedua *outcome* tersebut, tetapi juga memperhatikan bentuk intervensi, intensitas, durasi, karakteristik pemberian, serta instrumen yang digunakan untuk mengukurnya. Pendekatan ini memungkinkan bukti langsung pada kanker serviks dibedakan dari temuan pada populasi kanker lain yang hanya berfungsi sebagai pendukung, sekaligus memperlihatkan mengapa hasil antarpenelitian belum sepenuhnya dapat dibandingkan. Dengan kerangka tersebut, sintesis diharapkan dapat memperjelas sejauh mana *gentle yoga* telah didukung oleh bukti untuk kualitas hidup dan kapasitas fungsional pasien kanker serviks, serta mengidentifikasi aspek pengukuran dan desain penelitian yang masih perlu diperkuat.

METODE PENELITIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan *narrative review* untuk menelaah bukti mengenai *gentle yoga* pada pasien kanker serviks, dengan fokus pada kapasitas fungsional dan kualitas hidup. Penelusuran dilakukan melalui PubMed, Scopus, dan ScienceDirect menggunakan kombinasi tiga kelompok konsep, yaitu kanker serviks atau kanker ginekologi, yoga atau pendekatan *mind-body*, serta kualitas hidup atau kapasitas fungsional. Kata kunci meliputi “cervical cancer”, “gynecologic cancer” OR “gynecological cancer”, “gentle yoga” OR “yoga” OR “yoga therapy” OR “mind-body therapies” OR “mind-body exercise”, serta “quality of life” OR “functional capacity” OR “physical function” OR “exercise capacity” OR “functional status” dengan operator Boolean AND dan OR. Literatur dibatasi pada artikel berbahasa Inggris, tersedia dalam teks lengkap, melibatkan peserta dewasa, dan diterbitkan pada periode 2021–2026. Penelusuran memperoleh 1.248 artikel, terdiri atas 402 dari PubMed, 463 dari Scopus, dan 383 dari ScienceDirect. Setelah 216 duplikasi dihapus, tersisa 1.032 artikel untuk penyaringan, dengan 846 artikel dikeluarkan berdasarkan judul dan abstrak sehingga 186 artikel masuk ke tahap pemeriksaan *full text*. Alur seleksi literatur disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alur seleksi literatur berdasarkan PRISMA 2020

Gambar 1. Diagram alur seleksi literatur berdasarkan PRISMA 2020

Pada tahap kelayakan, artikel dinilai berdasarkan kesesuaian populasi, intervensi, pembandingan, dan *outcome*. Bukti langsung mencakup pasien kanker serviks dewasa selama pengobatan maupun fase *survivorship*, sedangkan penelitian pada kanker ginekologi atau jenis kanker lain digunakan sebagai pendukung apabila karakteristik intervensi dan *outcome* relevan. *Gentle yoga* mencakup bentuk yoga berintensitas ringan atau restoratif yang dapat disesuaikan dengan kondisi peserta, termasuk *restorative yoga*, *Yoga Nidra*, *pranayama*, serta praktik yang memadukan gerakan, pernapasan, relaksasi, atau *mindfulness*. Pembandingan dapat berupa perawatan standar, tanpa yoga, *wait-list*, kelompok kontrol, atau intervensi aktif. Studi pada anak, laporan kasus, penelitian kualitatif atau potong lintang, protokol, editorial, dan abstrak konferensi tanpa teks lengkap dikeluarkan, demikian pula artikel yang tidak melaporkan kualitas hidup, kapasitas fungsional, atau *outcome* terkait. Kapasitas fungsional dicatat melalui ukuran seperti *Six-Minute Walk Test* (6MWT), *Functional Reach Test*, *ECOG Performance Status*, dan domain fungsi fisik, sedangkan kualitas hidup mencakup EORTC QLQ-C30,

FACT-G/FACT-Cx, SF-36, WHOQOL, atau instrumen sejenis. Dari 186 artikel *full text*, sebanyak 175 dikeluarkan karena populasi tidak sesuai (52), intervensi tidak relevan (36), *outcome* tidak sesuai (28), desain penelitian tidak sesuai (22), teks lengkap tidak tersedia (18), dan alasan lainnya (19). Sebanyak 11 artikel memenuhi kriteria akhir, terdiri atas 7 penelitian primer dan 4 *systematic review*/meta-analisis.

Artikel terpilih dibaca secara menyeluruh untuk mengidentifikasi karakteristik penelitian, pola intervensi, serta *outcome* yang relevan dengan fokus kajian. Data yang diekstraksi meliputi penulis dan tahun publikasi, negara, desain, jumlah peserta atau studi, karakteristik populasi dan stadium kanker, bentuk serta dosis intervensi, kelompok pembanding, instrumen, dan temuan terkait kapasitas fungsional maupun kualitas hidup. Nilai rerata, perubahan skor, *p-value*, dan ukuran efek dicatat apabila tersedia, sedangkan keterbatasan pelaporan statistik tidak menjadi alasan tunggal untuk mengeluarkan artikel. Kualitas bukti dipetakan secara deskriptif dengan mempertimbangkan desain penelitian, kedekatan populasi dengan kanker serviks, kesesuaian intervensi, serta konsistensi *outcome* yang dilaporkan. Penelitian primer menjadi dasar sintesis, sementara *systematic review* dan meta-analisis digunakan untuk memperluas konteks bukti. Perbedaan populasi, bentuk dan dosis latihan, frekuensi, durasi, pembanding, serta instrumen *outcome* dibandingkan secara naratif karena karakteristik antarstudi tidak seragam untuk digabungkan secara statistik. Alur seleksi dari 1.248 artikel hingga 11 artikel yang digunakan dalam sintesis akhir kembali dirujuk pada Gambar 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Sumber Literatur

Sebanyak 11 publikasi digunakan dalam sintesis, yang terdiri atas tujuh penelitian primer dan empat *systematic review* atau meta-analisis. Tiga penelitian primer secara langsung melibatkan pasien kanker serviks, sedangkan empat penelitian primer lainnya menggunakan populasi kanker ovarium, kanker ginekologi, atau kelompok kanker yang lebih luas dan ditempatkan sebagai bukti pendukung. Keempat sumber sekunder digunakan untuk memberikan konteks terhadap perkembangan bukti mengenai yoga dan pendekatan *mind-body* pada kanker, khususnya kanker ginekologi. Dengan pembagian tersebut, temuan dari populasi selain kanker serviks tidak diposisikan sebagai bukti langsung mengenai efektivitas intervensi pada kanker serviks.

Karakteristik penelitian primer memperlihatkan variasi pada populasi, bentuk intervensi, kelompok pembanding, dan lama pelaksanaan. Intervensi yang ditelaah mencakup *Yoga Nidra*, *pranayama* yang dipadukan dengan *Yoga Nidra*, *restorative yoga*, *Nada Yoga*, serta program yoga yang diintegrasikan dengan pendekatan psikologis. Bentuk-bentuk tersebut dipertimbangkan relevan dengan fokus *gentle yoga* apabila pelaksanaannya menekankan gerakan berintensitas ringan, relaksasi, pernapasan, atau pemulihan, sedangkan penelitian dengan karakteristik populasi atau intervensi yang lebih luas digunakan sebagai bukti pendukung. Rincian sumber literatur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik sumber literatur

Penulis/Tahun	Jenis	Populasi	Intervensi/Fokus	Kedudukan
D'Cunha et al. (2021)	RCT	Serviks; <i>n</i> =48	<i>Yoga Nidra</i> ; 5 minggu	Langsung

Yang et al. (2021)	RCT	Serviks; $n=83$	Yoga + psikologis; 12 minggu	Langsung
Deng et al. (2022)	Pilot RCT	Payudara & ovarium; $n=35$	<i>Restorative yoga</i> ; 24 minggu	Pendukung
Malik et al. (2024)	RCT	Ovarium; $n=49$	<i>Nada Yoga</i> + meditasi; 12 minggu	Pendukung
Nuzhath et al. (2024)	RCT	Serviks; $n=70$	<i>Pranayama</i> + <i>Yoga Nidra</i> ; 6 minggu	Langsung
Hanvey et al. (2024)	<i>Proof-of-concept</i>	Ginekologi & kanker lainnya	Yoga + psikologis	Pendukung
Ma et al. (2026)	<i>RCT single-blind</i>	Ginekologi; $n=150$	Yoga dipimpin perawat; 6 minggu	Pendukung
Niu et al. (2024)	SR + MA	Berbagai kanker; 34 RCT	Berbagai yoga	Sekunder
Ong et al. (2024)	SR + MA	Kanker ginekologi; 9 RCT	<i>Mind-body</i> , termasuk yoga	Sekunder
Zhang et al. (2025)	MA	Kanker ginekologi	Rehabilitasi	Sekunder
Giridharan et al. (2025)	SR	Kanker ginekologi; 6 RCT	Berbagai yoga	Sekunder

Keterangan: SR = systematic review; MA = meta-analisis; RCT = randomized controlled trial.

Tabel 1 menunjukkan bahwa tiga penelitian primer memberikan bukti langsung pada pasien kanker serviks, sedangkan empat penelitian primer lainnya digunakan sebagai bukti pendukung dari populasi kanker yang lebih luas. Intervensi yang digunakan mencakup praktik berbasis relaksasi dan pernapasan, *restorative yoga*, *Nada Yoga*, serta program yoga yang dikombinasikan dengan pendekatan psikologis. Sumber sekunder memiliki cakupan yang lebih luas, baik pada berbagai jenis kanker maupun kanker ginekologi.

Sintesis Outcome Penelitian Primer

Outcome yang dilaporkan dalam tujuh penelitian primer mencakup stres, kecemasan, depresi, fatigue, fungsi fisik, kualitas hidup, dan fungsi kognitif. Instrumen pengukuran berbeda antarpemeriksaan sesuai dengan karakteristik outcome yang ditelaah. Pada penelitian yang secara langsung melibatkan pasien kanker serviks, outcome yang dilaporkan terutama berkaitan dengan aspek psikologis, fatigue, dan kualitas hidup. Rincian outcome, instrumen, dan temuan utama penelitian primer disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Outcome dan temuan utama penelitian primer

Penulis/Tahun	Outcome	Instrumen/Indikator	Temuan Utama
D'Cunha et al. (2021)	Stres psikologis	PSS-10	Intervensi: $80,21 \pm 4,32$ menjadi $64,42 \pm 3,28$; kontrol: $81,04 \pm 5,01$ menjadi $79,46 \pm 5,63$; $p < 0,0001$
Yang et al. (2021)	Fatigue dan kualitas hidup	<i>Fatigue score</i> ; SF-36	Fatigue menurun dan SF-36 menunjukkan perbedaan signifikan, $p < 0,05$
Deng et al. (2022)	Fungsi kognitif	NIH Toolbox	Fungsi kognitif <i>fluid</i> signifikan, $p = 0,02-0,03$; d sekitar 0,6

Malik et al. (2024)	Fungsi fisik dan kualitas hidup	EORTC	Fungsi fisik tidak signifikan ($p = 0,390$); <i>global health</i> 60,07→77,78 vs 65,33→70,00; $p = 0,039$
Nuzhath et al. (2024)	Kecemasan dan depresi	HADS	Kecemasan: $8,2 \pm 0,95 \rightarrow 6,2 \pm 1,71$ vs $8,2 \pm 0,97 \rightarrow 11,1 \pm 1,29$; $p < 0,00001$; depresi signifikan
Hanvey et al. (2024)	Distress psikologis	<i>Distress scale</i>	Terdapat perubahan distress pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol
Ma et al. (2026)	Fatigue, distress, kualitas hidup	Instrumen penelitian	<i>Physical/functional well-being</i> : $\beta = 1,89$ (CI 0,31–3,47; $p = 0,019$) dan $\beta = 2,67$ (CI 0,34–5,00; $p = 0,025$)

Pemetaan bukti pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa kontribusi setiap penelitian terhadap fokus kajian belum berada pada tingkat yang sama, khususnya dalam menjelaskan kapasitas fungsional dan kualitas hidup. Tiga penelitian primer secara langsung melibatkan pasien kanker serviks, sedangkan penelitian lainnya mencakup kanker ginekologi atau populasi kanker yang lebih luas sehingga berfungsi sebagai bukti pendukung. Perbedaan populasi, bentuk dan durasi intervensi, kelompok pembanding, serta instrumen *outcome* membatasi keterbandingan hasil, terlebih sebagian besar penelitian lebih banyak menilai aspek psikologis, *fatigue*, dan kualitas hidup daripada kapasitas fungsional objektif. Kualitas bukti kemudian dipetakan secara deskriptif melalui desain penelitian, kedekatan populasi dengan kanker serviks, kesesuaian intervensi, dan konsistensi *outcome*, tanpa penggabungan hasil secara statistik. Dengan demikian, studi pada kanker serviks menjadi dasar bukti langsung, sedangkan penelitian dengan populasi lebih luas digunakan untuk memperkaya konteks penerapan *gentle yoga*, bukan untuk menyimpulkan efektivitas langsung pada kanker serviks.

Kapasitas fungsional objektif merupakan outcome yang paling terbatas dalam penelitian primer. Tidak ditemukan penggunaan *Six-Minute Walk Test* (6MWT) atau *Functional Reach Test* sebagai indikator utama dalam sumber yang disintesis. Pengukuran fungsi fisik yang tersedia lebih banyak berasal dari instrumen berbasis laporan pasien, sedangkan *fatigue* dicatat sebagai outcome tersendiri dan tidak digunakan sebagai pengganti kapasitas fungsional. Dengan demikian, bukti mengenai perubahan kapasitas fungsional objektif masih terbatas.

Kualitas hidup diukur menggunakan beberapa instrumen dan domain. SF-36 menunjukkan perubahan signifikan pada penelitian pasien kanker serviks, sedangkan EORTC memperlihatkan peningkatan *global health* tetapi tidak pada domain fungsi fisik. Pada penelitian kanker ginekologi lainnya, perubahan juga ditemukan pada *physical/functional well-being* bersama *fatigue* dan distress. Perbedaan instrumen dan domain pengukuran membuat hasil kualitas hidup perlu dilihat sesuai indikator yang digunakan pada masing-masing penelitian.

Karakteristik pelaksanaan intervensi menunjukkan variasi frekuensi dan durasi latihan. Beberapa program diberikan setiap hari dengan durasi latihan relatif singkat, sedangkan program lainnya dilaksanakan beberapa kali dalam satu minggu dengan periode intervensi yang lebih panjang. Komponen latihan mencakup relaksasi, pernapasan, *Yoga Nidra*, *restorative yoga*, *Nada Yoga*, dan kombinasi yoga dengan intervensi psikologis. Variasi tersebut memperlihatkan bahwa intervensi yang relevan dengan konsep *gentle yoga* tidak menggunakan satu protokol yang seragam.

Pembahasan

Pola bukti yang diperoleh dalam kajian ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran mengenai respons multidimensional terhadap praktik yoga daripada sebagai bukti bahwa seluruh bentuk *gentle yoga* memberikan efek yang seragam. Pada pasien kanker serviks, perubahan paling konsisten berada pada pengalaman psikologis dan gejala yang menyertai proses pengobatan, sementara informasi mengenai performa fisik objektif masih sangat terbatas. *Yoga Nidra* berkaitan dengan penurunan stres psikologis, kombinasi *pranayama* dan *Yoga Nidra* berkaitan dengan perbaikan kecemasan serta depresi, sedangkan yoga yang dipadukan dengan pendekatan psikologis berkaitan dengan perubahan *cancer-related fatigue* dan kualitas hidup (D'Cunha et al., 2021; Nuzhath et al., 2024; Yang et al., 2021). Pola tersebut memberi ruang untuk memahami yoga sebagai praktik yang tidak hanya memuat gerakan, tetapi juga pernapasan, relaksasi, perhatian terarah, dan pengelolaan respons terhadap stres. Namun, ketiga penelitian tersebut merupakan satu-satunya bukti primer yang secara langsung berfokus pada kanker serviks, sehingga temuan tersebut tidak dapat diperluas secara otomatis kepada seluruh pasien kanker serviks dengan kondisi klinis, stadium, atau pengalaman terapi yang berbeda.

Keterbatasan dalam membaca manfaat fisik menjadi lebih jelas ketika jenis *outcome* yang digunakan dalam penelitian dipisahkan secara konseptual. *Fatigue* menggambarkan gejala yang dirasakan pasien, kualitas hidup merepresentasikan penilaian terhadap berbagai dimensi kesejahteraan, sedangkan fungsi fisik berbasis kuesioner merupakan persepsi terhadap kemampuan melakukan aktivitas; ketiganya tidak identik dengan kapasitas fungsional yang diperoleh melalui pengujian performa fisik secara langsung. Dalam penelitian kanker ovarium, misalnya, *Nada Yoga* yang disertai meditasi berkaitan dengan perubahan kualitas hidup, tetapi domain fungsi fisik tidak berbeda secara signifikan (Malik et al., 2024). Pada kelompok perempuan dengan kanker ginekologi, program yoga juga dilaporkan berkaitan dengan perubahan *fatigue*, distress psikologis, dan beberapa aspek *health-related quality of life* (Ma et al., 2025; Ma et al., 2026). Karena sebagian bukti tersebut berasal dari kanker selain serviks, temuan ini lebih tepat digunakan untuk memperluas pemahaman mengenai pola respons terhadap yoga daripada untuk menetapkan besarnya efek pada pasien kanker serviks.

Dari sisi konseptual, keterlibatan pernapasan, relaksasi, perhatian, dan regulasi respons stres dapat membantu menjelaskan mengapa perubahan pada gejala dan kesejahteraan lebih sering teridentifikasi dibandingkan perubahan performa fisik. Tinjauan mengenai yoga pada pasien kanker menguraikan kemungkinan keterlibatan proses psikologis dan fisiologis yang berhubungan dengan regulasi stres, relaksasi, serta adaptasi terhadap beban penyakit dan terapi (Blockhuys dan Wittung-Stafshede, 2024). Perbedaan karakteristik latihan juga tidak dapat diabaikan, karena penelitian pada penyintas kanker payudara dan ovarium menemukan perubahan fungsi kognitif objektif dalam konteks perbandingan *restorative yoga* dengan bentuk yoga yang lebih intensif (Deng et al., 2022). Meskipun demikian, mekanisme tersebut belum dapat ditempatkan sebagai penjelasan kausal atas perubahan yang ditemukan dalam kajian ini karena studi yang disintesis tidak secara langsung menguji perubahan sistem saraf otonom, biomarker stres, atau jalur biokimia sebagai mediator. Dengan demikian, mekanisme fisiologis dan psikologis tersebut berfungsi sebagai kerangka interpretatif yang mungkin menjelaskan pola temuan, bukan sebagai bukti bahwa mekanisme tertentu secara langsung menghasilkan perubahan *outcome*.

Persoalan kapasitas fungsional perlu mendapat perhatian tersendiri karena keterbatasan bukti bukan berarti tidak adanya manfaat fisik. Dalam sumber yang ditelaah, *Six-Minute Walk*

Test (6MWT) maupun *Functional Reach Test* tidak digunakan sebagai indikator utama kapasitas fungsional objektif, sementara *fatigue* dan domain fungsi fisik berbasis kuesioner tidak mengukur performa fisik secara langsung. Literatur mengenai aktivitas fisik dan kualitas hidup pada pasien kanker serviks memang menempatkan kemampuan mempertahankan aktivitas fisik sebagai bagian dari proses pemulihan, tetapi hubungan tersebut tidak dapat digunakan untuk menyamakan penurunan *fatigue* dengan peningkatan kapasitas fungsional objektif (Kurniasih et al., 2025). Temuan meta-analisis rehabilitasi pada perempuan setelah terapi kanker ginekologi juga memperlihatkan bahwa peningkatan aktivitas fisik dan perubahan kualitas hidup tidak selalu bergerak dalam pola yang identik (Zhang et al., 2025). Oleh sebab itu, hasil kajian ini sebaiknya dibaca sebagai bukti yang lebih kuat untuk perubahan pengalaman gejala dan kesejahteraan dibandingkan untuk peningkatan kapasitas fungsional objektif, sementara pertanyaan mengenai manfaat fisik langsung masih memerlukan pengukuran performa yang lebih spesifik.

Jika ditempatkan dalam lanskap penelitian kanker yang lebih luas, arah temuan kajian ini memiliki keterkaitan dengan bukti sebelumnya, tetapi keterkaitan tersebut tidak menghapus batas populasi. Meta-analisis pada penyintas kanker secara umum melaporkan manfaat yoga pada fungsi fisik, kesehatan mental, dan kualitas hidup, sedangkan kajian pada perempuan dengan kanker ginekologi menunjukkan potensi pendekatan *mind-body* terhadap sejumlah *outcome* psikologis dan kualitas hidup (Niu et al., 2024; Ong et al., 2024). Tinjauan sistematis yang secara khusus membahas yoga pada kanker ginekologi juga melaporkan perubahan pada kecemasan, depresi, stres, *fatigue*, kualitas hidup, serta aspek kognitif pada satu penelitian pilot (Giridharan et al., 2025). Selain itu, intervensi yoga yang dikombinasikan dengan pendekatan psikologis pada populasi kanker yang lebih beragam memperlihatkan perubahan distress (Hanvey et al., 2024). Keseluruhan temuan tersebut dapat digunakan untuk melihat bahwa pola respons yang muncul pada kajian ini tidak berdiri sendiri, tetapi hasil dari kanker ovarium, payudara, kanker ginekologi, atau populasi kanker secara umum tidak dapat diperlakukan sebagai bukti langsung mengenai efektivitas *gentle yoga* pada pasien kanker serviks karena perbedaan karakteristik penyakit, kondisi klinis, intervensi, dan konteks pengobatan.

Batas tersebut juga menentukan seberapa jauh hasil kajian dapat digeneralisasikan. Dari tujuh penelitian primer, hanya tiga penelitian yang secara langsung melibatkan pasien kanker serviks, sedangkan penelitian lainnya berasal dari kanker ovarium, kanker ginekologi, atau kelompok kanker yang lebih luas dan karena itu berfungsi sebagai konteks pendukung. Variasi frekuensi, durasi, intensitas, bentuk yoga, kelompok pembanding, dan instrumen *outcome* semakin membatasi kemungkinan untuk menetapkan satu pola *gentle yoga* yang dapat diterapkan secara seragam. Beberapa intervensi bahkan menggabungkan yoga dengan pendekatan psikologis atau komponen lain, sehingga kontribusi spesifik yoga terhadap perubahan yang diamati tidak selalu dapat dipisahkan. Dengan pendekatan *narrative review*, kondisi tersebut lebih tepat digunakan untuk memetakan arah temuan, variasi respons, dan keterbatasan bukti daripada menghasilkan estimasi efek gabungan. Karena itu, generalisasi terhadap pasien kanker serviks perlu dibatasi terutama pada pola yang didukung oleh tiga penelitian langsung, sedangkan hasil dari populasi lain hanya memperkuat konteks konseptual dan tidak menaikkan tingkat kepastian bukti langsung.

Implikasi klinis dari pola tersebut menempatkan *gentle yoga* sebagai intervensi komplementer yang berpotensi mendukung pengelolaan distress, *fatigue*, dan aspek kualitas hidup, bukan sebagai pengganti terapi medis atau rehabilitasi fisik. Bentuk latihan perlu disesuaikan dengan kondisi klinis, toleransi aktivitas, tahap pengobatan, dan kemampuan



individual pasien sehingga komponen pernapasan, relaksasi, atau gerakan restoratif dapat diberikan secara proporsional. Untuk memperjelas manfaat terhadap kapasitas fungsional, penelitian selanjutnya perlu menggunakan populasi kanker serviks yang lebih spesifik, desain terkontrol, jumlah sampel yang memadai, durasi pemantauan yang cukup, serta protokol intervensi yang dapat direplikasi. Pengukuran juga perlu memisahkan *fatigue*, kualitas hidup, fungsi fisik berbasis laporan, dan performa fisik objektif dengan instrumen seperti 6MWT atau *Functional Reach Test*. Pemisahan komponen yoga dari intervensi psikologis atau edukasi yang menyertainya akan membantu menentukan kontribusi masing-masing komponen, sekaligus menghasilkan bukti yang lebih tepat untuk menjawab apakah perubahan pada pengalaman gejala juga diikuti oleh peningkatan kapasitas fungsional objektif pada pasien kanker serviks.

KESIMPULAN

Gentle yoga menunjukkan manfaat yang lebih konsisten pada aspek psikologis dan kualitas hidup pasien kanker serviks, terutama pada gejala yang berkaitan dengan beban selama pengobatan. Sebaliknya, bukti mengenai peningkatan kapasitas fungsional objektif masih terbatas karena pengukuran performa fisik secara langsung belum banyak digunakan dalam penelitian yang tersedia. Posisi ini menempatkan *gentle yoga* sebagai pendekatan komplementer untuk mendukung kesejahteraan pasien, bukan sebagai pengganti terapi medis atau rehabilitasi. Dengan demikian, kontribusi yang paling dapat didukung oleh bukti saat ini berada pada pengelolaan pengalaman psikologis dan kualitas hidup, sementara manfaat terhadap kemampuan fisik masih memerlukan pembuktian yang lebih spesifik.

Dalam penerapannya, *gentle yoga* dapat dikembangkan sebagai bagian dari pelayanan suportif dengan penyesuaian terhadap kondisi dan toleransi pasien. Penguatan bukti ke depan perlu diarahkan pada RCT yang secara khusus melibatkan pasien kanker serviks, menggunakan protokol intervensi yang terstandar dan pemantauan yang memadai. Penggunaan ukuran performa fisik objektif, disertai pemisahan yang jelas antara *fatigue*, kualitas hidup, fungsi fisik, dan kapasitas fungsional, akan membantu memperjelas manfaat yang benar-benar dihasilkan oleh intervensi. Arah tersebut dapat memberikan dasar yang lebih kuat untuk menentukan posisi *gentle yoga* dalam dukungan perawatan pasien kanker serviks.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuere, E. S. A. (2025). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pasien kanker serviks pasca kemoterapi = Relationship between social support and quality of life in cervical cancer patients after chemotherapy* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin). <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/49716/>
- Agustin, D. D. (2026). *Penerapan emotional freedom technique (EFT) sebagai intervensi keperawatan pada pasien kanker payudara dengan ansietas* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/23314/>
- Aniarti, R. P. (2024). Kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup pasien kanker serviks dengan kemoterapi. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(4), 15–21. <https://doi.org/10.37148/arteri.v5i4.483>
- Blockhuys, S., & Wittung-Stafshede, P. (2024). Yoga as a complementary therapy for cancer patients: From clinical observations to biochemical mechanisms. *Complementary Medicine Research*, 31(5), 403–415. <https://doi.org/10.1159/000540213>
- D'Cunha, R., Pappachan, B., D'souza, O. L., Tonse, R., Saldanha, E., & Baliga, M. S. (2021). Effectiveness of yoga nidra in mitigating stress in women undergoing curative



- radiotherapy for cervical cancer. *Middle East Journal of Cancer*, 12(1), 117–127. <https://doi.org/10.30476/mejc.2020.82648.1093>
- Deng, G., Bao, T., & Ryan, E. L. (2022). Effects of vigorous versus restorative yoga practice on objective cognition functions in sedentary breast and ovarian cancer survivors: A randomized controlled pilot trial. *Integrative Cancer Therapies*, 21, 15347354221089220. <https://doi.org/10.1177/15347354221089221>
- Fudariyanti, E., Saudah, N., & Prasasti Lukita Dewi, C. A. T. U. R. (2023). *Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup klien kanker serviks di RSPAL Dr. Ramelan Surabaya* (Doctoral dissertation). <https://repositori.ubs-ppni.ac.id/xmlui/handle/123456789/2373>
- Giridharan, S., Shanbhag, N. M., Bin Sumaida, A., & Balaraj, K. (2025). Effects of yoga interventions on health outcomes in women with gynecological cancers: A systematic review of randomised controlled trials. *Cureus*, 17(10), e95017. <https://doi.org/10.7759/cureus.95017>
- Hanvey, G. A., Kacel, E. L., & Bacharz, K. C. (2024). Proof-of-concept of an integrated yoga and psychological intervention in mitigating distress among diverse women with gynecologic, gastrointestinal, and thoracic cancers. *Integrative Cancer Therapies*, 23, 15347354241283112. <https://doi.org/10.1177/15347354241283113>
- Kurniasih, D., Savitri, E. W., & Angelina, Y. (2025). *Aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien kanker serviks: Konsep, terapi, dan asuhan keperawatan*. Penerbit NEM.
- Larasati, A. D., Ekowati, S. I., Hidayati, W., Fithriyyah, Y. N., Primayanthi, A. A. E., Wahyuningrum, E., ... & Santoso, E. K. (2024). *Peningkatan kualitas hidup pasien kanker*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Li, Z., Liu, P., Yin, A., Zhang, B., Xu, J., Chen, Z., Zhang, Z., Zhang, Y., Wang, S., Tang, L., Kong, B., & Song, K. (2025). Global landscape of cervical cancer incidence and mortality in 2022 and predictions to 2030: The urgent need to address inequalities in cervical cancer. *International Journal of Cancer*, 157(2), 288–297. <https://doi.org/10.1002/ijc.35369>
- 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. <https://journal.haziqcorp.com/index.php/PECAL/article/view/3>
- Ma, X., Qi, Y., Shang, M., Wong, C. L., Chan, R. J., Ho, L. L. K., & Chan, D. N. S. (2026). Effects of a nurse-led yoga program on cancer-related fatigue, psychological distress, and health-related quality of life among women with gynecological cancer: A single-blind randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 178, 105389. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2026.105389>
- Ma, X., Shang, M., Wong, C. L., Qi, Y., & Chan, D. N. S. (2025). A pilot randomized controlled trial of a yoga program for alleviating cancer-related fatigue and psychological distress in women with gynecological cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 74, 102731. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102731>
- Malik, S., Sehrawat, A., Chaturvedi, J., Kumari, R., Barnwal, S. L., Kalra, S., & Gupta, S. (2024). Impact of nada yoga music therapy on anxiety and quality of life in ovarian cancer patients: A randomized controlled trial. *International Journal of Yoga*, 17(2), 138–145. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_69_24
- Milbury, K., Chen, A., Bruera, E., Bentley, J., Cohen, L., Whisenant, M., Silva, R., Mama, S., Li, Y., & colleagues. (2026). *Yoga for patients undergoing thoracic radiotherapy and*



- their family caregivers: Results of a randomized controlled trial. JCO Oncology Practice.* <https://doi.org/10.1200/OP-25-01079>
- Niu, N., Huang, R., Zhao, J., & Zeng, Y. (2024). Health benefits of yoga for cancer survivors: An updated systematic review and meta-analysis. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 11, 100316. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100316>
- Nuzhath, F. J., Patil, N. J., Sheela, S. R., & Manjunath, G. N. (2024). A randomized controlled trial on pranayama and yoga nidra for anxiety and depression in patients with cervical cancer undergoing standard of care. *Cureus*, 16(3), e55871. <https://doi.org/10.7759/cureus.55871>
- Ong, J. W., Ong, Q. O., Metsävainio, T., Vaajoki, A., Tian, J. L., & He, H.-G. (2024). The effectiveness of mind-body therapies for women with gynecological cancer: A systematic review and meta-analysis. *Cancer Nursing*, 47(6), 460–470. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000001231>
- Prayitno, N. H., Pratiwi, C. J., & Ningsih, A. D. (2026). *Hubungan fatigue dengan kualitas hidup pasien kanker serviks yang menjalani radioterapi di ruang radioterapi RSPAL Dr. Ramelan Surabaya* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto). <https://repositori.ubs-ppni.ac.id/xmlui/handle/123456789/4643>
- Utami, F. R., Gayatri, D., Allenidekania, A., & Nuraini, T. (2025). Latihan Baduanjin untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup pasien kanker. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 16(4), 1066–1072. <http://dx.doi.org/10.33846/sf16435>
- Yang, H., Zhang, Q., & Liu, L. (2021). Effectiveness of combined yoga and psychological intervention on cancer-related fatigue in cervical cancer chemotherapy patients. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, 5(1), 19–24. <https://doi.org/10.26855/ijcemr.2021.01.005>
- Zhang, L., Cheung, A. T., Chen, Y., & Chow, K. M. (2025). Effects of cancer rehabilitation interventions for women treated for gynaecological cancers: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Clinical Nursing*, 34(5), 1931–1947. <https://doi.org/10.1111/jocn.17673>