



Pemberdayaan Wanita Usia Subur dalam Deteksi Kanker Payudara dengan Aplikasi *mindful mom* dan Pelatihan *Mindfulness Based Cognitive Therapy Breast Cancer*

Finta Isti Kundarti^{1*}, Ira Titisari¹, Nurul Pujiastuti²

¹ Program Studi Profesi Kebidanan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

² Program Studi Keperawatan Lawang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

*E-mail: fintaistikundarti@gmail.com

Received: 21 November 2024

Accepted: 14 Februari 2025

Published: 17 Februari 2025

Abstract

Breast cancer is the number 1 cancer in the world and in Indonesia. In Bandar Lor Village, there are still many women of childbearing age who do not understand how to detect breast cancer early. The purpose of this community service is to empower women of childbearing age in detecting breast cancer early through the *mindful mom* application and mindfulness based cognitive therapy training. This application also provides instructions for doing *sadari*. Community service activities are carried out in 2 meetings. The first meeting provides mindfulness based cognitive therapy training and the second meeting teaches the use of the *mindful mom* application which contains education related to breast cancer and meditation and yoga practices. Training is given to 50 women of childbearing age. The results of the post-test and interviews obtained an increase in knowledge of the use of the *mindful mom* application in 50 women of childbearing age with pre-test results: knowledge is lacking 39 people (78%), knowledge is sufficient 8 people (16%), knowledge is good 2 people (4%) and knowledge is very good 1 person (2%) and post-test results: knowledge is lacking 1 person (2%), knowledge is sufficient 3 (6%), knowledge is good 2 people (4%), knowledge is very good 44 (88%). There is an increase in participant skills in the practice of meditation, *sadari* and yoga. This community service provides insight into using the *mindful mom* application and mindfulness based cognitive therapy training skills to women of childbearing age in preventing breast cancer. Suggestions for further community service activities are to develop the empowerment of women of childbearing age in a wider area in using the *mindful mom* application and the skills taught in the mindfulness based cognitive therapy program, namely yoga and meditation in preventing or improving the physical and mental health of women with breast cancer.

Keywords: Mindful Mom Application, Mindfulness, Breast Cancer.

Abstrak

Kanker payudara merupakan kanker peringkat no 1 baik di duni dan di Indonesia. Di Desa Bandar Lor masih banyak wanita usia subur yang tidak memahami cara mendeteksi secara dini kanker payudara. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan wanita usia subur dalam mendeteksi dini kanker payudara melalui aplikasi *mindful mom* dan pelatihan mindfulness based cognitive therapy. Dalam aplikasi ini juga diberikan petunjuk melakukan *sadari*. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan sebanyak 2x pertemuan. Pertemuan pertama memberikan pelatihan mindfulness based cognitive therapy dan pertemuan kedua mengajarkan penggunaan aplikasi *mindful mom* yang berisi edukasi terkait kanker payudara dan praktik meditasi dan yoga. Pelatihan diberikan kepada 50 wanita usia subur. Hasil dari post test dan wawancara di peroleh peningkatan pengetahuan penggunaan aplikasi *mindful mom* pada 50 wanita usia subur dengan hasil pretest : pengetahuan kurang 39 orang (78%), pengetahuan cukup 8 orang (16%), pengetahuan baik 2 orang (4%) dan pengetahuan sangat baik 1 orang (2%) dan hasil posttest : pengetahuan kurang 1 orang (2%), pengetahuan cukup 3 (6%), pengetahuan baik 2 oang (4%), pengetahuan sangat baik 44 (88%). Terdapat peningkatan keterampilan peserta dalam praktik meditasi, *sadari* dan yoga. Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan wawasan dalam menggunakan aplikasi *mindful mom* dan keterampilan pelatihan mindfulness

based cognitive therapy kepada wanita usia subur dalam mencegah kanker payudara. Saran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah mengembangkan pemberdayaan wanita usia subur pada wilayah yang lebih luas lagi dalam menggunakan aplikasi *mindful mom* dan ketrampilan yang diajarkan dalam program *mindfulness based cognitive therapy* yaitu yoga dan meditasi dalam mencegah atau meningkatkan kesehatan fisik dan mental wanita dengan kanker payudara.

Kata Kunci: Aplikasi *Mindful Mom*, *Mindfulness*, Kanker Payudara.

A. PENDAHULUAN

Kanker payudara adalah masalah kesehatan yang signifikan di kalangan wanita, karena tingginya tingkat kematian dan kesakitan. Tingkat kelangsungan hidup lima tahun pada penderita kanker payudara kurang dari 30%, bahkan dengan pengobatan kemoterapi (Kashyap et al., 2022). Kanker payudara diperkirakan akan meningkat sebesar 2% pada tahun 2035 (Katsura et al., 2022). Prevalensi global kanker payudara terus meningkat, menjadikannya jenis kanker yang paling umum di antara wanita di seluruh dunia. Menurut data terbaru dari Global Cancer Observatory (GLOBOCAN) tahun 2020, diperkirakan ada lebih dari 2,3 juta kasus baru kanker payudara yang didiagnosis di seluruh dunia, yang menyumbang sekitar 11.7% dari semua kasus kanker baru (Kirkham & Jerzak, 2022).

Risiko kanker payudara sangat dipengaruhi oleh usia, dengan kejadian tertinggi terjadi pada wanita yang lebih tua. Di Inggris, lebih dari sepertiga kasus kanker payudara terjadi pada wanita berusia di atas 70 tahun, sedangkan kurang dari satu dari lima wanita yang didiagnosis berusia di bawah 50 tahun. Sebaliknya, di negara-negara kurang berkembang, lebih dari separuh kasus kanker payudara terjadi pada wanita di bawah usia 50 tahun. Hal ini disebabkan oleh populasi yang lebih muda dan harapan hidup yang lebih pendek sekitar satu dekade di negara-negara tersebut (Wilkinson & Gathani, 2022).

Seiring dengan peningkatan harapan hidup yang dipengaruhi oleh perkembangan ekonomi, dapat diperkirakan bahwa kejadian kanker payudara juga akan meningkat di wilayah-wilayah ini. Faktor risiko kanker payudara lainnya dapat diklasifikasikan menjadi faktor reproduksi dan non-reproduksi, yang juga dipengaruhi oleh pembangunan ekonomi. Risiko kanker payudara meningkat dengan bertambahnya usia saat menarche, bertambahnya usia saat menopause, jumlah anak yang lebih sedikit, dan berkurangnya paparan terhadap ASI (Wilkinson & Gathani, 2022).

Teknologi informasi, khususnya aplikasi kesehatan berbasis mobil termasuk android dapat meningkatkan hasil deteksi dan penanganan *breast cancer* melalui edukasi dan panduan untuk pemeriksaan mandiri. Sebuah analisis konten dan penilaian khusus aplikasi kesehatan terkait kanker payudara menunjukkan aplikasi terkait *breast cancer* yang menggunakan data yang dipersonalisasi memiliki kualitas lebih tinggi daripada aplikasi yang hanya menyediakan informasi tentang *breast cancer* bagi wanita (Yang et al., 2023). Aplikasi ini dapat menyediakan informasi yang mudah diakses dan panduan bagi wanita untuk melakukan pemeriksaan mandiri payudara secara rutin, yang merupakan langkah awal dalam deteksi dini *breast cancer*. Disamping itu, pendekatan psikologis seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Breast Cancer* (MBCT-BC) telah dikembangkan untuk membantu pasien *breast cancer* dalam mengelola stres, kecemasan, dan dampak psikologis lainnya yang berkaitan dengan penyakit ini, MBCT-BC berfokus pada meningkatkan kesadaran diri dan mengembangkan pola pikir positif dalam menghadapi tantangan yang muncul akibat diagnosis kanker (Telles et al., 2022). Pemberdayaan wanita usia subur dalam mendeteksi *breast cancer* melalui penggunaan aplikasi berbasis Android dan pelatihan MBCT-BC merupakan langkah inovatif yang tidak hanya bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan, tetapi juga memberikan dukungan psikologis yang diperlukan.

Data dari dinas kesehatan Kota Kediri menyatakan bahwa penderita kanker di Kota Kediri 2020 mencapai 30 orang. Sebanyak 9 orang mengalami kanker serviks dan sebanyak 21 orang mengalami kanker payudara. Sedangkan analisa situasi pada Desa Bandar Lor Kota Kediri pada pengabmas kami tahun 2023 pada wanita usia subur banyak yang belum memahami cara mendeteksi secara dini kanker payudara. Hasil dari penilaian pengetahuan 50 WUS tentang deteksi dini *breast cancer* adalah pengetahuan kurang 39 orang (78%), pengetahuan cukup 8 orang (16%), pengetahuan baik

2 orang (4%) dan pengetahuan sangat baik 1 orang (2%). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan wanita usia subur dalam mendeteksi dini kanker payudara melalui aplikasi *mindful mom* dan pelatihan *mindfulness based cognitive therapy* di Kelurahan Bandar Lor, Kota Kediri.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

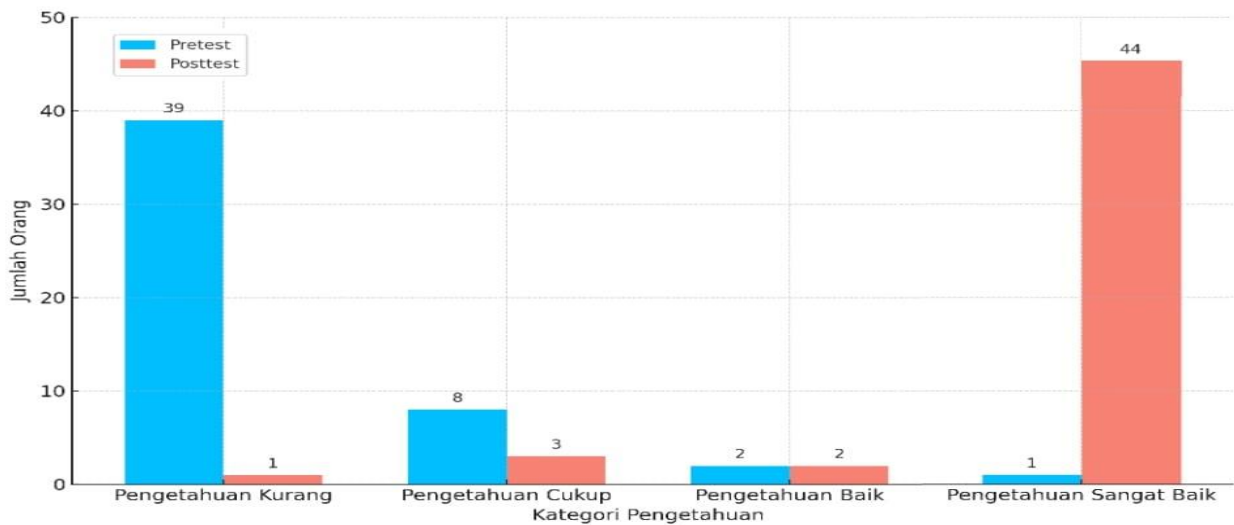
Metode pelaksanaan kegiatan dalam pengabmas ini dengan tim dosen sebanyak 3 orang dan 4 orang mahasiswa sarjana terapan kebidanan. Pengabdian masyarakat bentuk pelatihan ini, dilakukan pada wanita usia subur berjumlah 50 orang. Kegiatan dilakukan di balai Desa Bandar Lor Kota Kediri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pertemuan pertama tanggal 28 Juni 2024 dan pertemuan ke 2 tanggal 6 September 2024 di balai Desa Bandar Lor Kediri. Pada pertemuan pertama tim pengabdian masyarakat membagikan kuesioner melatih *mindfulness based cognitive therapy breast cancer*. Latihan ini terdiri dari edukasi terkait breast cancer, latihan *mindfulness* dan meditasi bersama tim pengabmas yang terdiri dari : self compassion, *mindfulness eating*, sitting meditation, body scanning, *mindfulness walking*, yoga for breast cancer, *mindfulness breathing awareness*, loving kindness meditation. Tim pengabmas memberikan booklet kepada peserta untuk bisa melakukan *mindfulness* atau meditasi harian dirumah selama 30-45 menit. Pada pertemuan ke dua yang berjarak 1 bulan dari pertemuan pertama, tim pengabmas mengajarkan kepada peserta mengenai aplikasi berbasis android terkait *mindfulness based cognitive therapy breast cancer*. Sebelumnya peserta di anjurkan untuk mendownload aplikasi tersebut. Kemudian peserta diajarkan cara menggunakan aplikasi mulai dari membuat akun, menilai kondisi kesehatan mental, deteksi dini breast cancer, membaca edukasi terkait breast cancer, cara mencegah dan mencari pertolongan untuk ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan penanganan. Adanya aplikasi ini membantu akan membantu wanita usia subur untuk mencegah dan menangani secara dini breast cancer. Pada pertemuan ke 2 tim pengabmas melakukan evaluasi kemajuan pengetahuan peserta (wanita usia subur) melalui kuesioner.

Alur kegiatan pengabdian masyarakat meliputi: 1. Persiapan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi bersama panitia pengabdian kepada masyarakat (dosen dan mahasiswa), mengajukan proposal kegiatan ke lahan (Desa Bandar Lor Kota Kediri) dan Poltekkes Kemenkes Malang, mengurus surat ijin ke badan penanaman modal kota kediri, menyerahkan surat ijin pengabdian masyarakat dari penanaman modal ke bidan desa dan kepala desa Bandar Lor. Bersama tim pengabmas menyusun booklet, kuesioner, sertifikat pelatihan, dan rapat koordinasi dengan pihak terkait yaitu tim dosen, tim Desa Bandar Lor, bidan desa Bandar Lor dan mahasiswa. 2. Pre-test yaitu dengan membagikan kuesioner pengetahuan terkait breast cancer, *mindfulness based cognitive therapy* kepada peserta (wanita usia subur), 3. Pelatihan *mindfulness based cognitive therapy-breast cancer* pada pertemuan pertama. Tim pengabmas memberikan edukasi terkait *breast cancer* selama 30 menit kemudian memberikan latihan *mindfulness/meditasi* dengan lama latihan yang dilaksanakan untuk praktik *mindful breathing awareness* (15 menit), *mindful eating* (15 menit), loving kindness meditation (20 menit), yoga for *breast cancer* (60 menit), body scanning (20 menit), sitting meditation (15 menit), *mindful walking* (20 menit), self compassion (15 menit). Pada pertemuan ke dua tim pengabmas mengajarkan kepada peserta mengenai aplikasi berbasis android terkait *mindfulness based cognitive therapy breast cancer*. Sebelumnya peserta di anjurkan untuk mendownload aplikasi tersebut. Kemudian peserta diajarkan cara menggunakan aplikasi mulai dari membuat akun, menilai kondisi kesehatan mental, deteksi dini breast cancer, membaca edukasi terkait breast cancer, cara mencegah dan mencari pertolongan untuk ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan penanganan 4. Post-test dilakukan pada akhir pertemuan ke 2 dengan membagikan kuesioner pengetahuan terkait *breast cancer* dan *mindfulness based cognitive therapy*.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 1. Pengetahuan wanita usia subur tentang *breast cancer* dan aplikasi MBCT-BC

Grafik 1 menunjukkan bahwa hasil pengabdian masyarakat aplikasi *mindfulness based cognitive therapy* pada 50 wanita usia subur yaitu *pretest*: pengetahuan kurang 39 orang (78%), pengetahuan cukup 8 orang (16%), pengetahuan baik 2 orang (4%) dan pengetahuan sangat baik 1 orang (2%) dan hasil *posttest*: pengetahuan kurang 1 orang (2%), pengetahuan cukup 3 (6%), pengetahuan baik 2 orang (4%), pengetahuan sangat baik 44 (88%).



Gambar 2. Pembukaan pengabmas



Gambar 3. Praktik meditasi



Gambar 4. Praktik yoga *breast cancer*



Gambar 5. Foto bersama

Pertemuan pertama berisi kegiatan praktik ketrampilan mindfulness based cognitive therapy yang berisi yoga dan meditasi. Sedangkan pertemuan kedua berisi kegiatan mengajarkan penggunaan aplikasi mindful mom yang berisi wawasan dan deteksi dini mencegah kanker payudara.



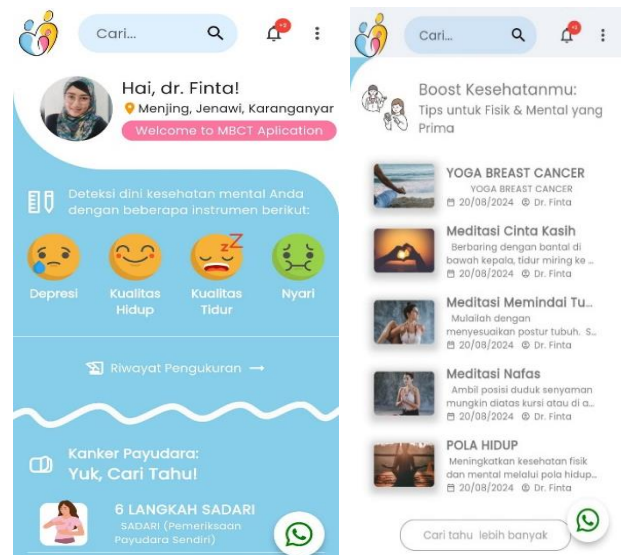
Gambar 6. Pemaparan materi aplikasi



Gambar 7. Foto bersama peserta



Gambar 9. Aplikasi MBCT-BC



Gambar 10. Aplikasi MBCT-BC

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tim memberikan aplikasi mindful mom terkait *mindfulness based cognitive therapy breast cancer* yang berisi edukasi kanker payudara, deteksi dini, meditasi/mindfulness, dan yoga. Aplikasi ini tidak sekedar mendeteksi *breast cancer* saja akan tetapi bisa digunakan untuk wanita yang sudah terkena penyakit kanker payudara. Aplikasi ini memudahkan wanita usia subur dalam memperoleh informasi tanpa harus menyediakan waktu untuk sering konsultasi ke tenaga kesehatan. Aplikasi mindful mom cocok sekali digunakan oleh wanita usia subur yang aktif bekerja dan memiliki keterbatasan waktu. Pemberdayaan yang telah dilakukan tim pengabdian masyarakat sejalan dengan sebuah penelitian yang menggunakan internet mindfulness based cognitive therapy (iMBCT) dimana telah menunjukkan efek positif untuk menurunkan kecemasan dan depresi segera setelah perawatan dan untuk kecemasan dan kesejahteraan pada follow up sampai 6 bulan. Dengan aplikasi tersebut memaksimalkan akses ke perawatan dengan mengurangi hambatan praktis untuk menghadiri perawatan tatap muka (Nissen et al., 2020).

Pada pengabdian masyarakat ini peserta juga dilatih yoga khusus kanker payudara. Yoga merupakan intervensi kesehatan yang telah direkomendasikan dalam pengobatan gangguan tidur

pada pasien kanker. Pendekatan nonfarmakologis lebih bermanfaat karena kemanjurannya tampak serupa dengan pendekatan farmakologis, pasien dapat terus menerapkan strategi perilaku lama setelah pengobatan aktif berakhir, dan efek sampingnya lebih sedikit (Zeichner et al., 2017).

Peserta pengabdian masyarakat juga diajari meditasi cinta kasih (*loving kindness meditation*). Latihan ini penting untuk diajarkan pada peserta untuk menumbuhkan rasa kasih sayang baik pada diri sendiri dan orang lain. Hal ini didukung oleh sebuah yang telah membuktikan kelayakan dan kemanjuran intervensi meditasi kasih sayang bagi pasien kanker payudara selama periode diagnostik dan pembedahan. Hal ini untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik selama jangka waktu ini berpotensi meningkatkan hasil kesehatan jangka panjang selama pengobatan adjuvan dan kelangsungan hidup. Intervensi ini dapat menumbuhkan penyesuaian positif selama periode diagnostik dan pembedahan kanker payudara (Wren et al., 2019).

Self compassion atau welas asih diri juga diajarkan pada peserta guna meningkatkan rasa cinta dan kasih pada diri sendiri, karena pasien kanker seringkali membenci dirinya. Hasil studi menyatakan bahwa kurangnya rasa belas kasihan pada diri sendiri dikaitkan secara signifikan dengan gangguan citra tubuh yang lebih besar, sementara korelasi positif ditemukan antara gangguan citra tubuh, pengawasan tubuh, dan rasa malu pada tubuh. Hubungan antara rasa belas kasihan pada diri sendiri dan gangguan citra tubuh dimediasi oleh pengawasan tubuh dan rasa malu pada tubuh. Mengurangi pengawasan tubuh dan rasa malu pada tubuh pasien yang berlebihan dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk memiliki rasa belas kasihan pada diri sendiri dapat menjadi tindakan yang efektif untuk mengurangi gangguan citra tubuh (Zhu et al., 2023).

Peserta pengabdian masyarakat juga dilatih cara meningkatkan welas asih diri dengan tehnik self compassion. Rasa belas kasih terhadap diri sendiri dapat melindungi ibu dari tekanan psikologis, namun sedikit yang diketahui tentang rasa belas kasih terhadap diri sendiri pada populasi ini. Sejauh mana dimensi kehangatan diri (kebaikan hati, perhatian, dan rasa kemanusiaan) dan dinginnya diri (penilaian diri, isolasi, dan identifikasi berlebihan) dari rasa belas kasih terhadap diri sendiri memoderasi efikasi pengasuhan dalam memprediksi depresi, kecemasan, dan stres. Efikasi pengasuhan yang lebih buruk dikaitkan dengan lebih banyak gejala depresi dan stres. Dinginnya diri merupakan prediktor langsung depresi, kecemasan, dan stres, sementara kehangatan diri memoderasi hubungan antara efikasi pengasuhan dan stres. Kehangatan diri muncul sebagai faktor pelindung potensial untuk stres yang terkait dengan efikasi pengasuhan yang buruk, sementara dinginnya diri merupakan faktor risiko langsung potensial untuk tekanan psikologis. Para ibu yang merupakan penyintas kanker payudara dapat memperoleh manfaat dari intervensi psikososial yang berfokus pada kasih sayang (Kuswanto et al., 2024).

Peserta pengabdian masyarakat juga dilatih *mindfulness breathing* atau bernafas penuh kesadaran. Sesi ini memiliki empat langkah yaitu mengidentifikasi napas masuk dan keluar, mengikuti seluruh panjang napas, membawa pikiran kembali ke tubuh, dan merelaksasikan tubuh. Peserta merasa lebih rileks, tenang, dan damai setelahnya. Peserta menggambarkan pengalamannya sebagai 'seseorang membelai pikirannya' dan senang dengan nada rileks selama bimbingan. Hal ini sesuai dengan sebuah studi yang menyatakan bahwa pasien kanker mengalami penderitaan fisik dan psikososial akibat penyakit dan pengobatannya. Empat sesi mingguan pernapasan penuh perhatian selama 30 menit yang dipandu diberikan oleh tim perawat paliatif untuk meringankan penderitaannya. Pasien melaporkan perasaan tenang, damai, dan rileks setelah setiap sesi, dengan penurunan penderitaan, emosi negatif, dan ketidaknyamanan fisik (Tung & Tan, 2023).

Mindfulness walking juga diajarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Latihan ini bersifat memberdayakan wanita dalam aktivitas sehari-hari agar menjadi kebiasaan dan pada akhirnya memberikan manfaat bagi wanita dalam menjalani kondisinya. Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian yang menyatakan bahwa *mindfulness walking* dapat memperkuat perasaan efikasi diri dan pemberdayaan melalui aktivitas fisik (Schröder et al., 2022)

Peserta pengabdian masyarakat juga diberi latihan *mindfulness walking*. Jalan kaki dengan penuh kesadaran dapat meningkatkan kesadaran tubuh dan kekuatan batin melalui kesadaran pada pasien kanker payudara, jalan kaki sedang meningkatkan efikasi diri melalui kepercayaan diri terhadap tubuh mereka dan merupakan cara aktivitas fisik yang mudah diintegrasikan dan diterima (Ortiz et al., 2024).

Dalam pengabdian masyarakat ini peserta juga diberi latihan mindful eating dengan menggunakan kurma. Setiap kali makan, ibu terus fokus pada makanan mulai dari tekstur, rasa makanan yang dinikmati. Latihan ini pada akhirnya dapat membantu untuk mendapatkan apresiasi yang lebih dalam terhadap setiap bagian dari makanan yang dimakan. Sejalan dengan sebuah studi yang menunjukkan bahwa program penurunan berat badan yang penuh kesadaran mungkin efektif untuk menurunkan dan mempertahankan berat badan pada beberapa wanita africa yang telah menyelesaikan pengobatan kanker payudara, khususnya mereka yang didiagnosis dengan kanker payudara stadium 1 dan dengan perilaku makan penuh kesadaran yang lebih tinggi pada awalnya. Program penurunan berat badan yang penuh kesadaran diusulkan sebagai cara yang menjanjikan untuk mengurangi kondisi terkait obesitas pada penyintas kanker payudara (Chung et al., 2016). Praktik makan dengan penuh kesadaran membawa kesadaran pada pilihan makanan, membawa perhatian pada pengalaman makan, dan mendorong pemilihan dan penyajian makanan yang memuaskan sekaligus bergizi. (Huang et al., 2023)

Meditasi pemindaian tubuh berfokus pada pemeriksaan dan perhatian terhadap perasaan di setiap bagian tubuh. Meditasi ini juga diberikan pada pertemuan pertama. Meditasi ini bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur. Selama sesi pemindaian tubuh dalam lokakarya mindfulness based stress reduction (MBSR), peserta akan fokus pada bagaimana setiap bagian tubuh, mulai dari kaki dan terus ke atas, atau mulai dari kepala dan terus ke bawah. Pemindaian tubuh membuat peserta lebih menyadari sensasi tubuh saat itu. Meditasi pemindaian tubuh dapat meningkatkan kesadaran interoseptif (Farb et al., 2015). Interosepsi dapat mencakup tindakan merasakan, menafsirkan, dan mengintegrasikan informasi tentang keadaan tubuh bagian dalam, dan proses ini dapat dikaitkan dengan perhatian, deteksi, akurasi, wawasan, kepekaan dari proses ini yang terjadi di bawah kesadaran (Khalsa et al., 2018)

Selain meditasi pemindaian tubuh juga diajarkan meditasi duduk. Meditasi duduk menjadi intervensi yang efektif dalam pengobatan kondisi fisiologis, psikososial, dan perilaku (Black et al., 2009). Peserta dapat belajar untuk fokus dengan melakukan meditasi duduk. Sebuah cara sederhana yang mudah untuk dilakukan.

Ibu hamil juga dilatih loving kindness meditation (LKM) yang bertujuan untuk meningkatkan rasa welas asih pada dirinya, bayi, keluarga, teman, orang lain, binatang dan tumbuhan. Peningkatan rasa welas asih dapat meningkatkan kepeduliandan kebaikan untuk ibu hamil dalam menjalani kehamilannya. Latihan LKM menyebabkan perubahan neurofisiologis yaitu peningkatan frekuensi gelombang otak yang lebih lambat (theta) dan penurunan detak jantung. Loving kindness meditation memiliki implikasi yang baik untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Wong et al., 2022). Selain itu manfaat latihan LKM yaitu penurunan stres, kasih sayang pada diri sendiri, dan keterhubungan sosial dibandingkan dengan kelompok kontrol yang ditanggguhkan (Telke et al., 2022).

Implikasi dari pengabdian masyarakat ini adalah memberdayakan wanita usia subur khususnya di Desa Bandar Lor untuk meningkatkan kemampuan dalam mendeteksi *breast cancer* sedini mungkin dengan menggunakan aplikasi mindful mom, melakukan sadanis sendiri serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental melalui meditasi dan yoga yang diajarkan pada program mindfulness based cognitive therapy sehingga dapat mencegah kejadian kanker payudara.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan wanita usia subur di Desa Bandar Lor Kota Kediri dalam mendeteksi *breast cancer* sedini mungkin dengan menggunakan aplikasi, melakukan sadanis sendiri serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental melalui *mindfulness based cognitive therapy* sehingga dapat mencegah kejadian breast cancer. Peningkatan pemberdayaan diri wanita usia subur ini menjadi salah satu alternatif penurunan jumlah wanita dengan *breast cancer* di Indonesia.

Saran untuk mitra pengabdian masyarakat yaitu kader, perangkat desa, bidan desa dan wanita usia subur untuk melakukan secara rutin pelatihan yang sudah diajarkan serta menyebarkan pengetahuan dan ketrampilan ini pada wanita usia subur lainnya sehingga semua wanita usia subur juga mendapat manfaat atas kegiatan pengabdian masyarakat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Panitia pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih pada semua peserta pengabdian masyarakat yang telah mengikuti kegiatan sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting-Meditation Interventions Among Youth: A Review of Treatment Efficacy. *Pediatrics*, 124(3), e532–e541. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-3434>
- Chung, S., Zhu, S., Friedmann, E., Kelleher, C., Kozlovsky, A., Macfarlane, K. W., Tkaczuk, K. H. R., Ryan, A. S., & Griffith, K. A. (2016). Weight loss with mindful eating in African American women following treatment for breast cancer: a longitudinal study. *Supportive Care in Cancer*, 24(4), 1875–1881. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2984-2>
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P., & Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, 6(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>
- Huang, S., Riccardi, D., Pflanzner, S., Redwine, L. S., Gray, H. L., Carson, T. L., McDowell, M., Thompson, Z., Hubbard, J. J., & Pabbathi, S. (2023). Survivors Overcoming and Achieving Resiliency (SOAR): Mindful Eating Practice for Breast Cancer Survivors in a Virtual Teaching Kitchen. *Nutrients*, 15(19), 4205. <https://doi.org/10.3390/nu15194205>
- Kashyap, D., Pal, D., Sharma, R., Garg, V. K., Goel, N., Koundal, D., Zaguia, A., Koundal, S., & Belay, A. (2022). Global Increase in Breast Cancer Incidence: Risk Factors and Preventive Measures. *BioMed Research International*, 2022, 1–16. <https://doi.org/10.1155/2022/9605439>
- Katsura, C., Ogunmwonyi, I., Kankam, H. K., & Saha, S. (2022). Breast cancer: presentation, investigation and management. *British Journal of Hospital Medicine*, 83(2), 1–7. <https://doi.org/10.12968/hmed.2021.0459>
- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., Critchley, H. D., Davenport, P. W., Feinstein, J. S., Feusner, J. D., Garfinkel, S. N., Lane, R. D., Mehling, W. E., Meuret, A. E., Nemeroff, C. B., Oppenheimer, S., Petzschnner, F. H., Pollatos, O., Rhudy, J. L., Schramm, L. P., Simmons, W. K., Stein, M. B., ... Zucker, N. (2018). Interoception and Mental Health: A Roadmap. In *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging* (Vol. 3, Issue 6, pp. 501–513). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004>
- Kirkham, A. A., & Jerzak, K. J. (2022). Prevalence of Breast Cancer Survivors Among Canadian Women. *Journal of the National Comprehensive Cancer Network*, 20(9), 1005–1011. <https://doi.org/10.6004/jnccn.2022.7028>
- Kuswanto, C. N., Stafford, L., Schofield, P., & Sharp, J. (2024). Self-compassion and parenting efficacy among mothers who are breast cancer survivors: Implications for psychological distress. *Journal of Health Psychology*, 29(5), 425–437. <https://doi.org/10.1177/13591053231222162>
- Nissen, E. R., O'Connor, M., Kaldo, V., Højris, I., Borre, M., Zachariae, R., & Mehlsen, M. (2020). Internet-delivered mindfulness-based cognitive therapy for anxiety and depression in cancer survivors: A randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 29(1), 68–75. <https://doi.org/10.1002/pon.5237>
- Ortiz, M., Schröder, M. L., Brinkhaus, B., & Stöckigt, B. (2024). Implementation of a Mindful Walking Intervention in Breast Cancer Patients After Their Primary Oncologic Treatment: Results of a Qualitative Study Within a Randomized Controlled Trial. *Integrative Cancer Therapies*, 23. <https://doi.org/10.1177/15347354241237972>
- Schröder, M. L., Stöckigt, B., Binting, S., Tissen-Diabaté, T., Bangemann, N., Goerling, U., Kröz, M., Blohmer, J.-U., Ortiz, M., & Brinkhaus, B. (2022). Feasibility and Possible Effects of Mindful Walking and Moderate Walking in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Pilot Study With a Nested Qualitative Study Part. *Integrative Cancer Therapies*, 21. <https://doi.org/10.1177/15347354211066067>
- Telke, S., Leininger, B., Hanson, L., & Kreitzer, M. J. (2022). A Randomized Trial of 21 Days of Loving Kindness Meditation for Stress Reduction and Emotional Well-being Within an Online Health Community for Patients, Family, and Friends Experiencing a Cancer Health Journey.

- Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 28(2), 158–167. <https://doi.org/10.1089/jicm.2020.0512>
- Telles, G. D., Conceição, M. S., Vechin, F. C., Libardi, C. A., Mori, M. A. da S., Derchain, S., & Ugrinowitsch, C. (2022). Exercise-Induced Circulating microRNAs: Potential Key Factors in the Control of Breast Cancer. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.800094>
- Tung, Y. Z., & Tan, S. B. (2023). Mindful breathing for suffering. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 13(2), 241–242. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2020-002373>
- Wilkinson, L., & Gathani, T. (2022). Understanding breast cancer as a global health concern. *The British Journal of Radiology*, 95(1130). <https://doi.org/10.1259/bjr.20211033>
- Wong, G., Sun, R., Adler, J., Yeung, K. W., Yu, S., & Gao, J. (2022). *Loving-kindness meditation (LKM) modulates brain-heart connection: An EEG case study*.
- Wren, A. A., Shelby, R. A., Soo, M. S., Huysmans, Z., Jarosz, J. A., & Keefe, F. J. (2019). Preliminary efficacy of a lovingkindness meditation intervention for patients undergoing biopsy and breast cancer surgery: A randomized controlled pilot study. *Supportive Care in Cancer*, 27(9), 3583–3592. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-4657-z>
- Yang, J., Lin, X.-Z., Guo, Q.-W., Wang, C.-L., Yang, R.-Y., Zhang, J.-W., & Zeng, Y. (2023). Mediating effect of mindfulness level on the relationship between marital quality and postpartum depression among primiparas. *World Journal of Clinical Cases*, 11(12), 2729–2739. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v11.i12.2729>
- Zeichner, S. B., Zeichner, R. L., Gogineni, K., Shatil, S., & Ioachimescu, O. (2017). Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, Mindfulness, and Yoga in Patients With Breast Cancer with Sleep Disturbance: A Literature Review. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*, 11, 117822341774556. <https://doi.org/10.1177/1178223417745564>
- Zhu, F., Zhang, W., Liu, C., Qiang, W., & Lu, Q. (2023). Association of self-compassion and body image disturbance among young breast cancer patients: Mediating effect of body surveillance and body shame. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 10(4), 100199. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100199>