

Pengaruh Gaya Hidup, Aktivitas Fisik, dan Nutrisi terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara : Systematic Review dan Meta Analisis dari Study Randomized Control Trial

Dina Sulistyowati¹

¹Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat,
Universitas Sebelas Maret, Jawa Tengah, Indonesia
e-mail: dinasulistyowatiapt@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kanker payudara adalah salah satu jenis kanker yang paling umum di kalangan wanita, seiring meningkatnya angka harapan hidup, kualitas hidup pasien kanker payudara menjadi fokus utama dalam perawatan. Intervensi gaya hidup, termasuk aktivitas fisik dan pola makan sehat, dinilai mampu menunjang kesejahteraan pasien secara menyeluruh Tujuan: Sistematis Review ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi gaya hidup (khususnya olahraga dan nutrisi) dalam meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara melalui pendekatan systematic review dan meta-analisis. Metode: Systematic review dan meta analisis artikel publikasi tahun 2020-2025 pada desain Randomized control trial di databased di PubMed, Google Scholar, dan Science Direct. Literatur relevan diidentifikasi melalui pencarian dalam database utama. Sepuluh studi memenuhi kriteria inklusi, dan lima di antaranya dianalisis secara kuantitatif. Kualitas hidup dinilai menggunakan instrumen terstandar seperti EORTC QLQ-C30. Program Revman 5.3 digunakan dalam analisis data. Hasil: Temuan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup berdampak positif terhadap kualitas hidup, dengan nilai SMD antara 0,39 hingga 1,15. Pendekatan yang menggabungkan olahraga dan modifikasi nutrisi memberikan hasil yang paling signifikan. Kesimpulan: Gaya hidup sehat dapat diintegrasikan sebagai bagian dari terapi suportif untuk pasien kanker payudara. Implementasi klinis dari pendekatan ini layak dikembangkan sebagai strategi rehabilitasi non-obat.

Kata Kunci: kanker payudara; kualitas hidup; gaya hidup; olahraga; nutrisi.

Abstract

Background: Breast cancer is one of the most common types of cancer among women, As life expectancy increases, the quality of life for breast cancer patients has become a major focus in care. Lifestyle interventions, including physical activity and healthy dietary patterns, are considered beneficial for the overall well-being of patients. Objective: This systematic review aims to evaluate the effectiveness of lifestyle interventions—specifically exercise and nutrition—in enhancing the quality of life of breast cancer patients through a systematic review and meta-analysis approach. Methods: A systematic review and meta-analysis of published articles from 2020 to 2025 with a Randomized Controlled Trial design were conducted using databases such as PubMed, Google Scholar, and Science Direct. Relevant literature was identified through searches in primary databases. Ten studies met the inclusion criteria, with five of them analyzed quantitatively. Quality of life was assessed using standardized instruments such as the EORTC QLQ-C30. Revman 5.3 software was used for data analysis. Results: Meta-analysis findings indicate that lifestyle interventions positively impact quality of life, with a standardized mean difference (SMD) ranging from 0.39 to 1.15. The approach combining exercise and nutritional modifications yielded the most significant results. Conclusion: A healthy lifestyle can be integrated as part of supportive therapy for breast cancer patients. The clinical implementation of this approach is worthy of development as a nonpharmacological rehabilitation strategy.

Keywords: breast cancer; quality of life; lifestyle; exercise; nutrition.