

AKTIVITAS FISIK (YOGA) DAN KELELAHAN (FATIGUE) PADA PASIEN WANITA KANKER PAYUDARA DI RS KANKER DHARMAIS

Ratna Dewi^{1*}, Anita Sukarno², Ety Nurhayati³, Syaida Nur Sapitri⁴, Melati
Putri Kurnia⁵

¹⁻⁵Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Email Korespondensi: nsratna@esaunggul.ac.id

Disubmit: 25 Juli 2024

Diterima: 25 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i10.16477>

ABSTRACT

Breast cancer is common in women, affecting 2.1 million women every year. Cancer treatment is chemotherapy, a side effect of chemotherapy for breast cancer patients that often occurs fatigue. Non-pharmacological therapy yoga physical activity is efficacious in reducing fatigue in breast cancer patients. The purpose of the study was to identify the relationship between physical activity and fatigue in female breast cancer patients at Dharmais Cancer Hospital. The study used a correlation approach Cross Sectional research design. Samples taken 200 people. The study used BFI (Brief Fatigue Inventory) and IPAG-SF (Activity Quitionnair Short Form) questionnaires and bivariate data analysis using Spearman's non-parametric correlation test. The results found that the age of 45-65 years was around 67.5%, the majority of therapy types used chemotherapy 42%, moderate fatigue as much as 48%, and moderate physical activity (yoga) around 52.5%. This study shows a p value of 0.262 there is no relationship between physical activity and fatigue. Conclusion There is no relationship between physical activity (yoga) and fatigue in female breast cancer patients at Dharmais Hospital.

Keywords: Breast Cancer, Physical Activity, Fatigue

ABSTRAK

Kanker payudara yang sering terjadi pada wanita, berdampak pada 2,1 juta wanita setiap tahun. Pengobatan kanker berupa kemoterapi, efek samping kemoterapi penderita kanker payudara yang sering terjadi kelelahan. Aktivitas fisik yoga terapi non-farmakologis berkhasiat mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara. Tujuan penelitian mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dan kelelahan (fatigue) pada pasien wanita kanker payudara di RS Kanker Dharmais. Penelitian menggunakan pendekatan korelasi desain penelitian Cross Sectional. Sampel yang diambil 200 orang. Penelitian menggunakan kuisisioner BFI (*Brief Fatigue Inventory*) dan IPAG-SF (*Activity Quitionnair Short Form*) dan analisis data bivariate menggunakan uji korelasi non parametric Spearman. Hasil ditemukan usia 45-65 tahun sekitar 67,5%, jenis terapi mayoritas menggunakan kemoterapi 42%, kelelahan sedang sebanyak 48%, dan aktivitas fisik (yoga) sedang sekitar 52,5%. Penelitian ini menunjukkan nilai p 0,262 tidak terdapat hubungan Antara aktivitas fisik dan kelelahan. Simpulan tidak terdapat hubungan Antara

aktivitas fisik (yoga) dan kelelahan pada pasien wanita kanker payudara di RS Dharmais.

Kata Kunci: Kanker Payudara, Aktivitas Fisik, Kelelahan

PENDAHULUAN

Kanker payudara adalah kanker yang paling sering terjadi pada wanita, berdampak pada 2,1 juta wanita setiap tahun dan juga menyebabkan kematian terkait kanker pada wanita (Azmi *et al.*, 2020). Data Globocan dari *World Health Organization (WHO)* mengungkapkan bahwa pada tahun 2020 kejadian kanker payudara di 185 negara dunia sebesar 2,1 juta orang (11,6%) dengan jumlah kematian sebesar 626.679 orang (6,6%). Kemudian total kasus kanker payudara di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 396.914 kasus dan total kematian sebesar 234.511 kasus, dengan kasus kanker payudara memiliki jumlah kasus baru tertinggi di Indonesia sebesar 65.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus kanker (WHO, 2020).

Berdasarkan data di RS Dharmais menurut registrasi kanker berbasis Rumah Sakit tahun 2017 menunjukkan hasil kasus sebesar 42,95% , dan distribusi kanker payudara berdasarkan kelompok usia pada tahun 2013 dengan total 3999 pada usia 35-54 tahun, total 1803 pada usia >54 tahun dan total 599 pada usia <35 tahun (Instalasi Pengendali Data Beban Kanker dan Jejaring Kanker Nasional, 2020).

Terdapat beberapa pendekatan yang telah banyak digunakan untuk pengobatan kanker yaitu pembedahan/operasi, radiasi dan kemoterapi. Efek samping kemoterapi pada penderita kanker payudara seperti kerontokan rambut, kelelahan, mual muntah, peningkatan risiko terkena infeksi, diare, dan lain sebagainya (American Cancer Society, 2019).

Aktivitas fisik seperti yoga adalah adalah terapi non-farmakologis integrative dengan semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa yoga berkhasiat untuk mengobati gangguan tidur, kelelahan dan gangguan kognitif pada pasien kanker payudara (Lin *et al.*, 2018). Intervensi latihan fisik terhadap penurunan kelelahan pada pasien kanker payudara dalam penelitian dengan metode *systematic review* menemukan 10 artikel yang menunjukkan bahwa latihan fisik berpengaruh signifikan terhadap penurunan fatigue dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara (Jurwita, Suza and Tarigan, 2021).

Bagaimanakah Aktivitas fisik (yoga) dan kelelahan (fatigue) pada pasien wanita kanker payudara di rs kanker dharmais?.

TINJAUAN PUSTAKA

Kanker payudara adalah tumor ganas yang tumbuh di dalam jaringan payudara. Kanker bisa mulai bertumbuh di dalam kelenjar susu, saluran susu, jaringan lemak maupun jaringan ikat pada payudara. Perubahan bentuk dan ukuran payudara terjadi karena pembengkakan menyebabkan rasa panas, nyeri atau sangat gatal di daerah sekitar puting (Kasyaningrum, 2017).

Gejala pada puting meliputi perubahan bentuk puting (masuk kedalam atau *nipple retraction*) dan mengeluarkan cairan atau darah. Selain adanya benjolan dan perubahan puting, perubahan juga terjadi pada bagian kulit payudara.

Perubahan pada kulit payudara diantaranya perubahan warna kulit, berkerut dan iritasi seperti kulit jeruk (*peau d'orange*). Hal ini dapat terjadi jika benjolan pada awal stadium tidak diindahkan oleh penderita (Fadhillah, 2023).

Kanker payudara berasal dari jaringan epitel dan paling sering terjadi pada sistem duktal, mula mula terjadi hiperplasia sel sel dengan perkembangan sel sel atipik. Sel - sel ini akan berlanjut menjadi *carsinoma insitu* dan menginvasi stroma. *Carsinoma* membutuhkan waktu tujuh tahun untuk bertumbuh dari sel tunggal sampai menjadi massa yang cukup besar untuk dapat diraba (kira kira berdiameter 1 cm). Pada ukuran itu kira kira seperempat dari kanker payudara telah bermetastasis. Sel kanker akan tumbuh terus menerus dan sulit untuk dikendalikan. Kanker payudara bermetastasis dengan penyebaran langsung ke jaringan sekitarnya dan juga melalui saluran limfe dan aliran darah.

Secara garis besar kelelahan kerja merupakan suatu kondisi yang timbul karena aktivitas individu hingga individu tersebut tidak mampu lagi mengerjakannya. Dengan kata lain, kelelahan kerja dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kinerja yang berakibat pada peningkatan kesalahan kerja dan berujung pada kecelakaan kerja.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan korelasi untuk melihat apakah ada dua variable atau lebih mempunyai hubungan atau tidak dengan desain penelitian Cross Sectional. Waktu penelitian dilakukan pada bulan april 2023. Tempat penelitian di RS Kanker Dharmais Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien wanita yang menderita kanker payudara di

RS Kanker Dharmais Jakarta. Sampel pada penelitian ini dilakukan perhitungan menggunakan aplikasi Gpower. Gpower adalah perangkat lunak yang digunakan untuk menghitung ukuran dan daya sampel diberbagai metode statistik (Kang, 2021).

Berikut cara perhitungannya : Perhitungan sampel dengan aplikasi Gpower 3.9.2 untuk *paired tes* dengan tes *statistic two tails*, *moderate effect size*, α 0.05, dan power 0.95 .Hasil perhitungan tersebut menghasilkan sampel sebanyak 200 responden secara purposive sampel. Definsi operasional variable kelelahan (*fatigue*) adalah perasaan yang berlebihan yang berlangsung lama dan tidak membaik hanya dengan beristirahat yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, menggunakan kuisisioner BFI (*Brief Fatigue Inventory*), hasil ukur nilai minimal 0 dan nilai maksimal 90 dengan skala ukur interval.

Sedangkan aktivitas fisik (*yoga*) adalah pengendalian pikiran dan perasaan yang dapat mengatasi kelelahan pada kanker menggunakan kuisisioner IPAG-SF (*Activity Quitionnair Short Form Activity Quitionnair Short Form*) dengan aktivitas ringan, sedang dan berat, skala ordinal. Teknik pengumpulan data menggunakan Instrument penelitian menggunakan kuisisioner karakteristik responden, instrument untuk menerliti level karakteristik fisik yaitu *Activity Quitionnair Short Form* (IPAQ-SF) dan isntrumen untuk mengukur kelelahan (*fatigue*) digunakan yaitu *Brief Fatigue Inventory* (BFI).

Kuisisioner ini telah dimodifikasi dan diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Paramita et al., (2016) dengan nilai cronbach alpha = 0,956 dan nilai construct validity kuisisioner berada pada rentang $r = -0,388$ sampai -

0,676 (Paramita *et al.*, 2016). Analisa data univariat untuk data kaetgorik menggunakan distribusi dan frekuensi dan untuk data

numeric menggunakan mean dan SD dan analisis data bivariante menggunakan uji korelasi non parametric Spearman.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Analisis Berdasarkan Karakteristik Usia (N=200)

Variabel	Frequency	Percent
Usia Dewasa (25-45 tahun)	65	32,5%
Usia Lansia (46-65 tahun)	135	67,5%
Total	200	100%

Berdasarkan data yang didapatkan, diketahui sebagian besar responden berusia lansia (46-

65) sebanyak 135 orang (67,5%) dan yang berusia dewasa sebanyak 65 orang (32,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Dengan Kanker

Variabel	Frequency	Percent
Tidak	151	75,5%
Ya	49	24,5%
Total	200	100%

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 151 (75,5%) tidak ada riwayat keluarga

dengan kanker, sedangkan 49 (24,5%) responden terdapat riwayat keluarga dengan kanker.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker

Variabel	Frequency	Percent
Kurang dari 10 tahun	182	91%
Lebih dari 10 tahun	18	9%
Total	200	100%

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 182 (91%) menderita kanker kurang dari 10

tahun, sedangkan 18 (9%) responden menderita kanker lebih dari 10 tahun.

Tabel 4. Analisis Berdasarkan Karakteristik Stadium Kanker (N=200)

Variabel	Frequency	Percent
1	12	6%
2	82	41%
3	97	48,5%
4	9	4,5%

Total	200	100%
--------------	------------	-------------

Berdasarkan data yang didapatkan, diketahui bahwa sebagian besar responden berada distadium 3 sebanyak 97 orang (48,5%) dan 82 orang (41%) berada distadium 2.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Terapi Responden

Variabel	Frequency	Percent
Kemoterapi	84	42%
Bedah & Kemoterapi	32	16%
Bedah	24	12%
Bedah & Fisioterapi	3	1,5%
Bedah & Radioterapi	1	0,5%
Fisioterapi	1	0,5%
Radioterapi	10	5%
Radioterapi & Kemoterapi	10	5%
Semua jenis terapi	31	15,5%
Terapi Hormonal	4	2%
Total	200	100%

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 84 orang (42%) melakukan terapi kemoterapi, 32 orang (16%) melakukan terapi bedah dan kemoterapi, 31 orang (15,5%) melakukan semua jenis terapi, 24 orang (12%) melakukan terapi bedah, 10 orang (5%) melakukan terapi radioterapi, 10

orang (5%) melakukan terapi radioterapi dan kemoterapi, 4 orang (2%) melakukan terapi hormonal, 3 orang (1,5%) melakukan terapi bedah dan fisioterapi, dan terapi yang paling sedikit dilakukan oleh responden yaitu terapi fisioterapi sebanyak 1 orang (0,5%) dan terapi kombinasi bedah dan radioterapi sebanyak 1 orang (0,5%).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan (N=200)

Variabel	Frequency	Percent
Ringan	85	42%
Sedang	96	48%
Berat	19	10%
Total	200	100%

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa responden yang mengalami kelelahan ringan adalah sekitar 85 (42%), responden

yang mengalami kelelahan sedang yaitu 96 (48%), sedangkan responden yang mengalami kelelahan berat sekitar 19 (10%).

Tabel 7. Distribusi Aktivitas Fisik Responden

Variabel	Frequency	Percent
Ringan	30	15%
Sedang	105	52,5%
Berat	65	32,5%
Total	200	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden yang mengalami aktivitas fisik ringan adalah sekitar 30 (15%), responden

yang mengalami aktifitas fisik sedang yaitu 105 (52,5%), sedangkan responden yang mengalami aktivitas berat sekitar 65 (32,5%).

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kelelahan Pada Responden

IPAG-SF	BFI
Correlation Coefficient (r)	0,080
P Value	0,262

Berdasarkan table diatas dapat diketahui nilai p 0,262 yang menunjukkan bahwa tidak ada korelasi Antara skor aktivitas fisik

dan kelelahan bermakna. Nilai korelasi Spearman sebesar 0,080 menunjukkan korelasi negative dengan kekuatan korelasi tidak kuat.

PEMBAHASAN

Usia Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berusia lansia (46-65 tahun) yaitu sebanyak 135 orang (67,5%) dan yang berusia dewasa (26-45 tahun) sebanyak 65 orang (32,5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Werdani et al (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden sebanyak 17 orang (60,7%) berusia lansia (46-65 tahun) dan 5 responden (26-45 tahun) berusia dewasa (26-45 tahun) (Yesiana Dwi Wahyu Werdani, Lilyana² and Putri, 2022). Sebuah studi menyebutkan bahwa pasien kanker yang berusia tua memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengalami kelelahan, khususnya pasca mendapatkan terapi kanker kombinasi (Karolynn Siegel, Helen-

Maria Lekas and Deepali Maheshwari, 2012).

Pasien kanker yang berusia lebih dari 65 tahun mengeluh mengalami kelelahan yang memenuhi kriteria CRF yaitu merasakan kelelahan yang berat, kesulitan menyelesaikan suatu pekerjaan, kehilangan minat atau keinginan terhadap hal-hal yang biasa dilakukan (Su *et al.*, 2011). Usia dewasa tua pasien kanker sudah mulai merasakan adanya kelelahan yaitu dengan tingkat kelelahan sedang yang berdampak signifikan terhadap ketergantungan yang tinggi untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti mobilitas, berpakaian dan toileting (Lorca *et al.*, 2021).

Kemenkes RI (2015) menyatakan bahwa kelompok umur 25-34 tahun, 35-44 tahun dan 45-54 tahun merupakan kelompok umur dengan prevalensi kanker yang cukup tinggi (Kemenkes RI, 2015).

Peningkatan usia menyebabkan penurunan imunitas, penurunan perbaikan DNA dan menyebabkan hilangnya regulasi sel yang memfasilitasi terjadinya karsinogenesis dalam tubuh. Lanjut usia lebih sering terserang penyakit beresiko kesakitan meningkat seperti penyakit infeksi, kanker, kelainan autoimun atau penyakit kronik. Hal disebabkan oleh perjalanan alamiah penyakit yang berkembang secara lambat dan gejala-gejalanya tidak terlihat sampai beberapa tahun kemudian (Dahlia, Karim and Damanik, 2019).

Usia adalah satu faktor resiko terbesar seorang wanita bisa mengalami kanker payudara. Sekitar 85% kasus kanker payudara terjadi pada wanita berusia 50 tahun keatas, sedangkan 5 % terjadi pada wanita di bawah usia 40 tahun. Hal ini disebabkan oleh kemampuan pengendalian sel dan fungsi organ tubuh yang sudah menurun sehingga menyebabkan sel tumbuh tidak terkendali.

Riwayat Keluarga Dengan Kanker

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 151 orang (75,5%) tidak memiliki riwayat keluarga dengan kanker dan sisanya sebanyak 49 orang (24,5%) memiliki riwayat keluarga dengan kanker.

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manik et al (2013) mengatakan bahwa hampir setengahnya dari responden yaitu 9 responden (28,12%) memiliki riwayat keluarga menderita kanker payudara (Manik, 2013). Sependapat dengan Smeltzer, Ochoa (2010) dalam *Relationship Between Family History of Breast Cancer and Health-Related Behavior* mengatakan bahwa wanita yang memiliki riwayat keluarga dengan penderita kanker payudara memiliki resiko dua kali

lebih tinggi terkena kanker payudara.

Ochoa juga menyampaikan bahwa wanita dengan riwayat keluarga penderita kanker payudara harus memiliki preventif yang lebih ketat seperti memperbaiki gaya hidup yang dikatakan memiliki kaitan terhadap kejadian kanker payudara. Banyak sekali gaya hidup yang dilakukan oleh setiap orang yang ternyata menjadi faktor pencetus yang memperbesar resiko terkena kanker payudara. Kontribusi gaya hidup dalam peningkatan angka kejadian kanker payudara semakin dipertegas dalam jurnal *Breast Cancer in Young Woman in a Limited-Resource Environment* yang mengatakan bahwa gaya hidup yang tidak sehat dapat memperbesar resiko terserang kanker payudara.

Oleh sebab itu angka kejadian penderita penyakit kanker payudara terus meningkat bahkan tidak hanya terjadi pada wanita di atas umur 50 tahun tetapi pada wanita yang tergolong masih muda (Manik, 2013). Wanita yang memiliki anggota keluarga yang pernah menderita kanker payudara memiliki resiko yang lebih besar. Jika seorang wanita memiliki ibu, bibi atau saudara perempuan yang menderita kanker payudara, maka memiliki resiko dua kali lipat menderita kanker payudara. Sementara resiko pada generasi selanjutnya, misalnya jika wanita tersebut mempunyai anak, maka anak tersebut memiliki resiko tiga kali lipat lebih besar dari ibunya. Namun, kebanyakan perempuan yang terkena kanker payudara tidak memiliki riwayat keluarga yang terkena kanker.

Lama Menderita Kanker

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 182 orang (91%) menderita kanker kurang dari 10 tahun dan sisanya sebanyak 18 orang

(9%) menderita kanker lebih dari 10 tahun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahlia et al (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar pasien kanker terdiagnosa selama 1-2 tahun sebanyak 74 orang (51,4%). Perilaku psikologi termasuk kecemasan dan stress pada seseorang penderita kanker sering muncul tidak saja sewaktu penderita diberi tahu penyakitnya, tetapi juga sedang menjalani pengobatan seperti kemoterapi.

Keadaan tersebut sangat sulit bagi pasien untuk dapat menerima dirinya sebagai orang yang sakit, pasien merasakan kecemasan dan kesedihan yang terus menerus, murung, menderita sampai timbul ide atau perilaku pesimis untuk berobat (Ningsih, Karim and Sabrian, 2015). Stressor merupakan paling berpengaruh bagi penderita nya dan hal ini berhubungan terhadap persepsi masyarakat mengenai penyakit yang identik dengan kematian, rasa sakit dan penderitaan. Hal ini mengakibatkan distress yang dapat memperparah kondisi penderita kanker sehingga semakin lama seseorang menderita kanker semakin jelek kondisinya (American Cancer Society, 2019).

Semakin lanjut kanker payudara, maka akan semakin kecil harapan hidup pasien. Harapan hidup dalam konteks penyakit mematikan adalah berapa lama kemungkinan penderita kanker bertahan hidup setelah terdiagnosis suatu penyakit. Namun, fakta lapangan bisa berbeda karena bisa saja pasien bertahan hidup lebih sebentar atau lebih lama dari angka harapan hidup tersebut. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi harapan hidup tersebut seperti usia, respon terhadap pengobatan, ukuran tumor, atau kondisi kesehatan umumnya. Diagnosis dan pengobatan

kanker memerlukan kerjasama multidisiplin dari berbagai pihak, seperti bedah onkologi, hemat-onkologi, patologi anatomi, radiologi dan radioterapi.

Stadium Kanker

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stadium kanker yang paling banyak diderita oleh responden yaitu stadium 3.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahlia et al (2019) yang menyatakan bahwa stadium kanker mayoritas yaitu stadium 3 sebanyak 59 orang (41%) (Dahlia, Karim and Damanik, 2019). Hal ini disebabkan karena kanker stadium dini tidak disadari oleh pasien, karena gejala pada stadium dini sering tidak ditemukan (Hardiano, Huda and Jumaini, 2015).

Selain itu pasien kanker sebelum memeriksa kondisinya, mereka terlebih dahulu berobat ke pengobatan alternative. Hal ini yang menyebabkan banyak responden yang terdeteksi stadium 3 (Septilia, Karim and Huda, 2017).

Stadium 3 lebih sulit ditangani meskipun menyebar ke organ lain yang jauh dari payudara. Semua jenis kanker payudara peradangan dikategorikan pada stadium 3. Kemoterapi adalah pengobatan pertama pada kanker payudara stadium 3. Tujuannya untuk mengecilkan ukuran tumor sehingga lebih mudah diangkat. Setelah itu operasi baru bisa dijalankan baik itu lumpektomi ataupun mastektomi, dan bisa juga menjalani radioterapi atau terapi hormone setelahnya.

Jenis Terapi Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 84 orang (42%) melakukan terapi berupa kemoterapi dan sebanyak 32 orang (16%) melakukan terapi berupa bedah & kemoterapi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsanti et al (2016) mengatakan bahwa sebagian besar responden melakukan terapi kombinasi kemoterapi dan pembedahan (59%), sedangkan terapi pembedahan dan kemoterapi cukup sedikit yaitu pada pembedahan (18%) dan kemoterapi (23%) (Marsanti *et al.*, 2016). Penatalaksanaan Pengobatan Kanker Payudara (2014) pengobatan kanker payudara lebih disarankan untuk melakukan terapi kombinasi antara pembedahan dan kemoterapi dan bila perlu dilakukan terapi radiasi.

Pola pengobatan pada pasien kanker payudara lebih sering menggunakan terapi kombinasi yaitu kemoterapi dan pembedahan. Tujuan terapi kombinasi adalah pada pembedahan untuk mengangkat sel kanker kemudian dilanjutkan dengan kemoterapi untuk memusnahkan sel kanker yang mungkin tidak terangkat atau masih tertinggal pada organ target.

Pembahasan Hasil Tingkat Kelelahan (*Fatigue*) Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 85 (42%) responden mengalami kelelahan ringan, sebanyak 96 (48%) responden mengalami kelelahan sedang dan sisanya sebanyak 19 (10%) responden mengalami kelelahan berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahlia et al (2019) tentang gambaran *fatigue* pada pasien kanker *post* kemoterapi yang menunjukkan hasil sebagian besar responden mengalami *fatigue* tingkat sedang yaitu sebanyak 72 orang (50%) (Dahlia, Karim and Damanik, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Fifi Nuansyahtul Hafiroh (2022) menunjukkan hasil sebagian besar respondennya sebanyak 53 orang (61,6%) mengalami *fatigue* tingkat

sedang dan 31 responden (36%) mengalami *fatigue* tingkat berat (Hafiroh, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Hat et al (2020) menyakaan bahwa mayoritas responden mengalami *fatigue* ringan yaitu sebanyak 73 orang (76%) dan 6 responden (7%) mengalami *fatigue* berat (Hat and Hurai, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Thong et al (2020) menyatakan bahwa diantara responden yang menjalani pengobatan aktif, tingkat *fatigue* bervariasi antara 62% dan 85%, dimana 9% sampai 45% melaporkan *cancer related fatigue* sedang sampai berat (Thong *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Biering et al (2020) yang mengukur kelelahan pada pasien kanker payudara dengan menggunakan *Multidimensional Fatigue Inventory* (MFI-20) menyatakan bahwa wanita dengan kanker payudara melaporkan peningkatan kelelahan yang besar (Biering *et al.*, 2020). Penelitian Hajj et al (2022) yang mengukur kelelahan penderita kanker payudara dengan menggunakan skala EORTC QLQ-C30 menyatakan bahwa jumlah kelelahan yang paling tinggi yaitu dengan hasil prevalensi kelelahan adalah 46,3% (Hajj *et al.*, 2022).

Aktivitas Fisik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pasien kanker adalah sekitar 52,5% tingkat aktivitas fisik sedang.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Haniningrum sebagian besar pasien melakukan aktivitas fisik sedang (Haniningrum R W, 2017). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Pungki Wahyuningtyas aktivitas fisik pasien kanker memiliki rata-rata 19.98 ($\pm 22,94$) dengan indikator aktivitas fisik nilai tertinggi adalah aktivitas

ringan (Wahyuningtyas, 2019). Penderita kanker sangat rentan terhadap *fatigue* akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi terus menerus (Nugroho, Anggorowati and Johan, 2018).

National Comprehensive Cancer Network (2018) mengatakan *cancer-related fatigue* adalah suatu kondisi subjektif berupa perasaan lelah terus menerus yang berhubungan dengan kanker atau pengobatannya. *Cancer-related fatigue* memberikan dampak terganggunya fungsi dan aktivitas sehari-hari pada pasien kanker (Raj, Edeker and Pugh, 2018). Gejala *fatigue* membutuhkan penanganan segera karena berdampak pada kualitas hidup pasien kanker, dimana pasien menjadi terlalu lelah, yang dapat mengurangi partisipasi pasien kanker dalam kegiatan sosial, mempertahankan hubungan yang berarti dengan keluarganya dan orang lain, serta mengurangi kemampuan untuk bekerja atau seseorang lebih banyak menghabiskan waktu untuk tidur (Savina and Zaydiner, 2019).

Dibutuhkan intervensi yang sesuai dalam menangani gejala *fatigue* pada pasien kanker, sehingga pasien kanker dapat beradaptasi dan mengelola gejala *fatigue* dengan baik. Intervensi farmakologis dan non-farmakologis saat ini dapat digunakan dalam mengelola gejala *fatigue*, dimana intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan *cancer related fatigue* selama fase pengobatan aktif lebih diterima secara luas (Thong *et al.*, 2020).

Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kelelahan Pada Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pasien kanker sedang sekitar 52,5% sedangkan untuk

tingkat kelelahan adalah sedang sekitar 48%. Hasil uji statistic karena data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Spearman menunjukkan bahwa tidak ada hubungan Antara aktivitas fisik (yoga) dan kelelahan dengan nilai $p=0,262$ dan $r=0,080$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pungki Wahyuningtyas menyatakan bahwa tidak ada hubungan Antara aktivitas fisik dengan *fatigue* dengan nilai $p=0,158$ dan $r=0,107$ (Wahyuningtyas, 2019). Pengobatan yang utama pasien kanker adalah kemoterapi. Kemoterapi memiliki dampak nyata terhadap fisik dan psikologis pada pasien kanker. Seringkali program terapi yang direncanakan tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan, hal ini dikarenakan penundaan akibat kondisi pasien yang tidak memenuhi syarat untuk kemoterapi. Pengobatan kemoterapi dapat menyebabkan kelelahan pada pasien, kelelahan dapat menimbulkan dampak negative yang mempengaruhi keseluruhan aktivitas fisik, psikologis, social dan ekonomi.

Pasien kanker menghadapi masalah psikososial dan masalah fisik selama dan setelah pengobatan kanker, seperti kelelahan, peningkatan risiko distress dan menurunkan aktivitas fisik dan fungsi fisik. Akibat jangka panjang dari masalah tersebut dapat mempengaruhi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup pasien. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan pasien kanker setelah terdiagnosa, dalam penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan kelelahan dan memberikan manfaat bagi kualitas hidup pasien kanker.

Intervensi latihan fisik terhadap penurunan kelelahan pada pasien kanker payudara dalam penelitian dengan metode

systematic review menemukan 10 artikel yang menunjukkan bahwa latihan fisik berpengaruh signifikan terhadap penurunan fatigue dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara (Jurwita, Suza and Tarigan, 2021). Ditambahkan oleh penelitian Indah Indreani Sari, dkk (2021) terapi komplementer yoga membantu mengatasi rasa kelelahan pada pasien kanker payudara setelah menjalani terapi pengobatan. Program latihan yoga selama 8 minggu yang dikembangkan penelitian secara efektif mengurangi kelelahan pada kanker payudara tetapi tidak mengurangi depresi atau kecemasan. Perawat onkologi harus memperkuat pendidikan kesehatan klinis dan menerapkan yoga untuk mengurangi kelelahan yang dialami oleh pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi adjuvant (Taso *et al.*, 2014). Selain itu yoga dapat meningkatkan kualitas tidur dan emosi negative dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker payudara.

Berbagai riset menyebutkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik secara rutin dapat membuat wanita, baik yang sudah menopause maupun masih produktif, berisiko lebih rendah terkena kanker payudara. Untuk mendapatkan manfaat olahraga tersebut, para wanita disarankan untuk rutin berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari atau minimal 3 kali seminggu. Wanita yang menderita kanker tidak hanya menderita secara fisik, tetapi juga bisa memengaruhi psikologisnya seperti muncul perasaan cemas, depresi, dan lain-lain. Apabila penderita kanker rutin berolahraga akan muncul manfaat yang sangat banyak antara lain mengurangi berat badan, menghilangkan depresi dan kelelahan otot, menambah massa otot, dan mental menjadi lebih sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap responden mengenai tingkat kelelahan (*fatigue*), maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 96 orang (48%) mengalami tingkat kelelahan (*fatigue*) sedang dan 85 orang (42%) mengalami tingkat kelelahan (*fatigue*) ringan. Sehingga pada pasien kanker payudara masih tinggi mengalami kelelahan (*fatigue*) dan tingkat aktivitas fisik (yoga) sedang sekitar 104 orang (52,5%). Sedangkan untuk hubungan aktivitas fisik (yoga) dan kelelahan diketahui nilai $p = 0,262$ yang menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara skor aktivitas fisik dan kelelahan bermakna. Banyak faktor lain yang berdampak pada aktivitas fisik dan kelelahan pada pasien kanker dengan kemoterapi seperti obat-obatan, umur, dan tingkat aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society (2019) 'Breast Cancer: Treating Breast Cancer', *American Cancer Society*, Pp. 1-120.
- Azmi, A. N. *Et Al.* (2020) 'Hubungan Faktor Keturunan Dengan Kanker Payudara Di Rsud Abdoel Moeloek', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), Pp. 702-707. Doi: 10.35816/Jiskh.V12i2.373.
- Biering, K. *Et Al.* (2020) 'The Long-Term Course Of Fatigue Following Breast Cancer Diagnosis', *Journal Of Patient-Reported Outcomes*, 4(1). Doi: 10.1186/S41687-020-00187-9.
- Dahlia, D., Karim, D. And Damanik, S. R. H. (2019) 'Gambaran Fatigue Pada Pasien Kanker Post Kemoterapi', *Jurnal Ners*

- Indonesia, 9(2), P. 80. Doi: 10.31258/Jni.10.1.80-93.
- Fadillah, D. N., Alfani, M. S. Q., Yusup, M. Y., Audia, R. M., Sopian, Y., & Fitriani, I. D. (2023). Upaya Pencegahan Dan Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Periksa Payudara Sendiri (Sadari) Di Desa Malakasari Baleendah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 98-103.
- Hafiroh, F. N. (2022) *Hubungan Fatigue (Kelelahan) Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rs Baladhika Husada Jember Skripsi Oleh.*
- Hajj, A. Et Al. (2022) 'Fatigue In Breast Cancer Patients On Chemotherapy: A Cross-Sectional Study Exploring Clinical, Biological, And Genetic Factors', *Bmc Cancer*, 22(1), Pp. 1-11. Doi: 10.1186/S12885-021-09072-0.
- Haniningrum R W (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr Moewardi Surakarta Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan', Pp. 1-18.
- Hardiano, R., Huda, N. And Jumaini (2015) 'Gambaran Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Randi', 2(2).
- Hat, B. And Hurai, R. (2020) 'Hubungan Jenis Kanker Dengan Fatigue Pada Pasien Kemoterapi Di Rsud. Abdul Wahab Sjahranie Samarinda', *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (Jkd)*, 2(1), Pp. 1-8. Doi: 10.52841/Jkd.V2i1.266.
- Hong, F. Et Al. (2016) 'Patient-Reported Symptom Distress, And Most Bothersome Issues, Before And During Cancer Treatment', *Patient Related Outcome Measures*, Volume 7, Pp. 127-135. Doi: 10.2147/Prom.S95593.
- Instalasi Pengendali Data Beban Kanker Dan Jejaring Kanker Nasional (2020) 'Profil Kanker Timja Payudara Rs Kanker Dharmais'.
- Jurwita, L., Suza, D. E. And Tarigan, M. (2021) 'Latihan Fisik Terhadap Penurunan Cancer Related Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara', *Journal Of Telenursing (Joting)*, 3(2), Pp. 744-758. Doi: 10.31539/Joting.V3i2.2934.
- Kang, H. (2021) 'Sample Size Determination And Power Analysis Using The G*Power Software', *Journal Of Educational Evaluation For Health Professions*, 18, Pp. 1-12. Doi: 10.3352/Jeehp.2021.18.17.
- Kasyaningrum, Y. (2017). *Frekuensi Kemoterapi Terkait Dengan Asupan Makan Dan Penurunan Berat Badan Penderita Kanker Payudara Di Rsud Tugurejo Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Kemenkes Ri (2015) 'Info Datin Kanker', *Mechanical Systems And Signal Processing*, Pp. 1-12. Doi: 10.1016/J.Ymssp.2012.04.013
- Kusumawati, A., Khoiron, A. M. And Achmadi, T. A. (2020) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Ningsih, S. F., Karim, D. And Sabrian, F. (2015) 'Efektivitas Terapi Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Stadium Ii Dan Ii', *Jom*, 2(34), Pp. 129-152. Doi: 10.12816/0027279.
- Hardiano, R., Huda, N. And Jumaini

- (2015) 'Gambaran Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Randi', 2(2).
- Lorca, L. A. *Et Al.* (2021) 'Functional Outcomes And Oncological Fatigue Among Older Cancer Patients: A Cross-Sectional Study', *Motriz. Revista De Educacao Fisica*, 27. Doi: 10.1590/S1980-657420210000148.
- Manik, N. T. (2013) 'Riwayat Gaya Hidup Penderita Kanker Payudara Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Sumedang', *Students E-Journals*, 1(1), P. 30.
- Notoatmodjo (2012) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Anggorowati And Johan, A. (2018) 'Kualitas Tidur Dan Fatigue Pada Klien Cancer', *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1), Pp. 88-92.
- Paramita, N. *Et Al.* (2016) 'Validity And Reliability Of The Indonesian Version Of The Brief Fatigue Inventory In Cancer Patients', *Journal Of Pain And Symptom Management*, 52(5), Pp. 744-751. Doi: 10.1016/J.Jpainsymman.2016.04.011.
- Raj, V. S., Edeker, J. And Pugh, T. M. A. (2018) 'Cancer-Related Fatigue', *Central Nervous System Cancer Rehabilitation*, 8(8), Pp. 121-131. Doi: 10.1016/B978-0-323-54829-8.00012-3.
- Savina, S. And Zaydiner, B. (2019) 'Cancer-Related Fatigue: Some Clinical Aspects', *Asia-Pacific Journal Of Oncology Nursing*, 6(1), Pp. 7-9. Doi: 10.4103/Apjon.Apjon_45_18.
- Septilia, F., Karim, D. And Huda, N. (2017) ' Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Pada Berbagai Tingkatan Stadium', *Neuropsychology*, 3(8), Pp. 85-102.
- Su, W. H. *Et Al.* (2011) 'Fatigue Among Older Advanced Cancer Patients', *International Journal Of Gerontology*, 5(2), Pp. 84-88. Doi: 10.1016/J.Ijge.2011.04.011.
- Taso, C. J. *Et Al.* (2014) 'The Effect Of Yoga Exercise On Improving Depression, Anxiety, And Fatigue In Women With Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial', *Journal Of Nursing Research*, 22(3), Pp. 155164. Doi: 10.1097/Jnr.000000000000044.
- Thong, M. S. Y. *Et Al.* (2020) 'Cancer-Related Fatigue: Causes And Current Treatment Options', *Current Treatment Options In Oncology*, 21(2). Doi: 10.1007/S11864-020-0707-5.
- Wahyuningtyas, P. (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fatigue Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi Di Rumah Sakit Baladhika Husada Jember', *Digital Repository Universitas Jember*, Pp. 1-121.
- Who (2020) 'Ini Jenis Kanker Yang Paling Banyak Diderita Penduduk Indonesia', P. 2020.