

**PENGARUH *THERAPEUTIC WALKING EXERCISE* TERHADAP *FATIGUE*
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DENGAN RADIOTERAPI
DI RSUP Dr.KARIADI SEMARANG**

Dhilla Fela Diya*), Dwi Fitriyanti *), Anna Jumatul Laely *)

*) Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

Email: 119024@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan keganasan dari sel sel abnormal pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya dan harus dilakukan pengobatan kemoterapi ataupun radioterapi. Hal tersebut mengakibatkan adanya keluhan *fatigue* pada pasien kanker payudara untuk mengurangi keluhan tersebut maka dilakukan *therapeutic walking exercise*. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh *therapeutic walking exercise* terhadap *fatigue* pasien kanker payudara dengan radioterapi penyinaran. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *one group pre-post test design*, populasi adalah pasien kanker payudara yang mengalami *fatigue* dengan radioterapi. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 16 responden. Teknik sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah kuisioner SPK (Skala Pengukuran *Fatigue*), SOP *therapeutic walking exercise* dan lembar observasi. Uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh intervensi *therapeutic walking exercise* terhadap *fatigue* pada responden menunjukkan *p-value* $<0,05$ (0,000), yang dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh antara *therapeutic walking exercise* dengan *fatigue* pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi.

Kata Kunci : *Fatigue, Therapeutic Walking Exercise, Kanker Payudara, Radioterapi*

ABSTRACT

Breast cancer is a malignancy of abnormal cells in breast tissue that can originate from the epithelium of the duct or lobules and must be treated with chemotherapy or radiotherapy. This resulted in complaints of fatigue in breast cancer patients to reduce these complaints, therapeutic walking exercises were carried out. The purpose of the study was to determine the effect of therapeutic walking exercise on fatigue of breast cancer patients with irradiation radiotherapy. The research design used was quantitative with a one group pre-post test design, the population was airborne cancer patients who experienced fatigue with radiotherapy. The number of samples in the study was 16 respondents. The sample technique used is Total Sampling. The data collection tools used were SPK (Fatigue Measurement Scale) questionnaires, therapeutic walking exercise SOPs and observation sheets. The test used is the Wilcoxon test. The results of the study found that there was an effect of therapeutic walking exercise intervention on fatigue in respondents showing a p-value of <0.05 (0.000), which can be concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted which means that there is an influence between therapeutic walking exercise and fatigue of breast cancer patients undergoing radiotherapy.

Keywords : *Fatigue, Therapeutic Walking Exercise, Breast Cancer, Radiotherapy*

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan tumor ganas yang tumbuh didalam jaringan payudara. payudara atau carsinoma mammae adalah pertumbuhan sel yang tidak terkendali pada kelenjar penghasil susu (lobular), saluran kelenjar dari lobular ke puting payudara (duktus), dan jaringan penunjang payudara yang mengelilingi lobular, duktus, pembuluhdarah dan pembuluh limfe, tetapi tidak termasuk kulit payudara. Kejadian kanker payudara di Indonesia merupakan salah satu yang tertinggi bila dibandingkan dengan jenis kanker lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Dampak dari terkenanya kanker payudara yaitu dapat menyebar ke organ organ tubuh. Pasien kanker payudara akan mengalami gejala seperti erdapat perubahan tekstur kulit payudara, kulit payudara mengeras dengan permukaan seperti kulit jeruk,terdapat benjolan pada ketiak atau sekitar payudara,keluarnya cairan abnormal dariputing,terdapat luka yang tidak kunjung sembuh disekitar payudara.Salah satu pengobatan yang dapat dilakukan oleh pasien kanekr payudara yaitu radioterapi penyinaran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Radioterapi penyinaran merupakan salah satu modalitas medis untuk melakukan treatment pada kasus-kasus tumor, terutama pada tumor ganas walaupun ada juga beberapa tumor jinak yang bisa kita tatalaksana dengan radioterapi. Radioterapi ini menggunakan sinar pengion dengan energi tinggi yaitu sinar-X dan sinar gamma yang mempunyai prinsip yaitu memberikan dosis yang terukur pada sel kanker dan meminimalisir efek radiasi pada jaringan sehat disekitarnya. Terapi radiasi untuk

kasus kanker payudara kebanyakan menggunakan teknik IMRT (*Intensity Modulated Radiation Therapy*) adalah terapi penyesuaian radiasi untuk mengobati penyakit kanker dan tumor. IMRT menggunakan teknologi yang berfungsi mengubah bentuk target melalui proses manipulasi blok. Salah satu efek samping dari penyinaran radioterapi yaitu timbulnya keluhan *fatigue* atau kelelahan (Ericko Ekaputra, 2022).

Fatigue pada pasien kanker (*Cancer Related Fatigue*) merupakan gejala umum yang sering terjadi pada pasien kanker dengan ditandai rasa lelah secara fisik maupun psikisnya.Penderita kanker sangat rentan terhadap *fatigue* karena disebabkan disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi dan radioterapi yang dilakukan secara terus menerus. Salah satu upaya untuk mengurangi rasa kelalahan atau fatigue yaitu dengan *melakukan therapeutic walking exercise* (Nugroho & Anggorowati, 2017).

Therapeutic walking excrcise merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik sederhana. *Therapeutic walking exercise* menurut *Carribean Public Health Agency* (CPHA,2019) adalah suatu aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan secara terstruktur dan terencana untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan dengan gerakan berjalan dan mengayunkan tangan sesuai irama jalan, gerakan bebas dari seluruh tubuh sebagai tanda dan berfungsinya pergerakan guna merangsang berbagai sisstem organ- organ dan sistem tubuh. *Walking Exercise* atau Jalan kaki yang dilakukan secara rutin selama 30 menit sehari, 3–4 kali perminggu yang menggunakan otot-otot terutama otot kaki untuk dapat berpindah dari satu tempat ketempat yang lain (CPHA, 2019).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*. Populasi dalam penelitian ini pada tahun 2022 pasien kanker payudara di RSUP Dr. Kariadi Semarang berjumlah 67 pasien sedangkan pada tahun 2021 yaitu 51 pasien dan sampel yang digunakan yaitu 16 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner SPK (Skala Pengukuran Kelelahan), SOP *Therapeutic Walking Exercise*, dan lembar observasi. Uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon*. Penelitian ini dilakukan di RSUP Dr. Kariadi Semarang dan berlangsung dari Bulan Mei sampai Juni 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden
 - a. Usia dan Jenis kelamin

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Pasien
Kanker Payudara Dengan Radioterapi Di
RSUP Dr.Kariadi Bulan Mei 2023 (n=16)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dewasa Awal (26-35 th)	1	6.3%
Dewasa Akhir (36-45 th)	7	43.8%
Lansia Awal (46-55 th)	8	31.3%
Lansia Akhir (56-65 th)	9	18.8%
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	100 %
Total	16	100 %

Responden pada penelitian ini menunjukkan mayoritas dewasa awal 36-45 atau dewasa akhir yaitu sebanyak 7 responden (43,8%). Di dukung hasil penelitian penelitian dari Rizki Affalah pada tahun 2020 menunjukkan rata-rata pasien berusia dengan distribusi paling banyak adalah usia >50 tahun yaitu berjumlah 21 orang (39,6%) Dengan bertambahnya usia, tidak hanya kejadian kanker payudara yang meningkat, tetapi juga tampak adanya perubahan karakteristik biologis. Mulai dari fitur morfologi dasar, wanita yang lebih tua cenderung memiliki tingkat karsinoma lobular yang relatif lebih tinggi, tingkat yang lebih rendah dari jenis yang lebih agresif seperti dan tingkat yang lebih rendah dari jenis yang lebih agresif seperti karsinoma meduler karakteristik biologis kanker payudara tampak menunjukkan pola perubahan dengan bertambahnya usia (Syed, 2021). Penjelasan ini sesuai dengan teori Notoatmojo (2014) menyatakan bahwa usia merupakan hal yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena semakin bertambahnya usia maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja sehingga informasi dan pengalaman yang didapat lebih banyak (Affiaty et al., 2017).

- b. Tingkat pendidikan

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Tingkat Pendidikan Dan
Pekerjaan Pasien Kanker Payudara Dengan
Radioterapi Di RSUP Dr.Kariadi Bulan Mei
2023 (n=16)

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	%
SD	1	6.3 %
SMP	9	12.5 %
SMA/SMK	4	36.3%
Perguruan tinggi	1	25.0%

Status Pekerjaan	Frekuensi (f)	%
Tidak bekerja	9	36.3
Bekerja	7	46.8
Total	16	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil mayoritas responden yaitu memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 9 responden (56.3%) dan didapatkan hasil bahwa responden mayoritas dengan status pekerjaan bekerja sebanyak 9 responden (56.3%).

Hal ini diperkuat oleh penelitian Hasil penelitian ini sebanding dengan hasil penelitian dari Marwin tahun 2021 yaitu didapatkan hasil pendidikan pasien kanker payudara yang menjadi responden penelitian yang terbanyak adalah lulusan SMA/SMK. Hasil penelitian tidak sejalan dengan penelitian Adelia (2017) dan Ramli (2020) dimana dalam kedua penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara status pekerjaan dengan pemberian ASI (Putri, 2022).

c. Stadium Kanker

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stadium Pasien Kanker Payudara Dengan Radioterapi Di RSUP Dr.Kariadi Bulan Mei 2023 (n=16)

Stadium kanker	Frekuensi (f)	%
Stadium I	0	0
Stadium II	5	31.3
Stadium III	11	68.8
Stadium IV	0	0
Total	16	100

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas responden adalah stadium III sebanyak 11 responden (68.8%). Hasil penelitian ini sebanding dengan hasil penelitian (Irawan, 2017) bahwa sebagian responden mayoritas didiagnosa stadium III.

Hal ini disebabkan kanker stadium dini sering tidak disadari oleh pasien, karena gejala pada stadium dini sering tidak ditemukan. Oleh sebab itu pasien kanker yang datang berobat sudah berada pada stadium II dan III.

d. Gambaran *Fatigue* Pada Pasien Kanker Payudara Dengan Radioterapi Setelah dan Sebelum Diberikan *Therapeutic Walking Exercise*

Tabel 4. Gambaran *Fatigue* Pada Pasien Kanker Payudara Dengan Radioterapi Setelah dan Sebelum Diberikan *Therapeutic Walking Exercise* Bulan Mei 2023 (n=16)

Indikator (<i>Fatigue</i>)	Mean	SD	Min-Max
Pre-Test	2.94	0.443	2-4
Post-Tets	2.00	0.000	2-2

Hasil penelitian didapatkan data bahwa rerata *fatigue* sebelum diberikan *therapeutic walking exercise* adalah 2.94 dengan standar deviasi 0.433 minimal skor 2 dan maksimal skor 4. Sedangkan setelah diberikan *therapeutic walking exercise* didapatkan rerata *fatigue* 2.00 dengan standar deviasi 0.000 minimal skor 2 dan maksimal skor 2. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan intervensi *therapeutic walking exercise* mayoritas responden sedang mengalami *fatigue* sedang dan setelah diberikan intervensi *therapeutic walking exercise* mayoritas responden mengalami penurunan *fatigue* menjadi *fatigue*.

e. Pengaruh *Therapeutic Walking Exercise* Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Payudara Dengan Radioterapi

Variabel	Mean	P Value
Pre-Test	0.00	0.000
Post-Test	7.50	
Negative Ranks	14	

Positive Ranks	0
Ties	2
Total	16

*Wilcoxon

Berdasarkan hasil penelitian ini diuji menggunakan uji *wilcoxon* yaitu terdapat pengaruh intervensi *therapeutic walking exercise* terhadap *fatigue* pada responden menunjukkan *p-value* <0,05 (0,000), yang dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh antara *therapeutic walking exercise* dengan *fatigue* pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi. Didapatkan hasil *negative ranks* 0 dan *positive rank* 14 artinya adanya terdapat penurunan *fatigue* pada responden setelah diberikan intervensi *therapeutic walking exercise*.

Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian dari (Damayanti et.al, 2020) bahwa didapatkan hasil :

- 1) *Skore fatigue* pada kedua responden sebelum diberikan intervensi *walking exercise* berada pada rentang kelelahan sedang (responden pertama) dan kelelahan ekstrim (responden kedua).
- 2) Terjadi penurunan *skore fatigue* setelah diberikan intervensi responden pertama turun sebanyak 8 *point*, sedangkan responden kedua turun sebanyak 10 *point*.
- 3) Setelah diberikan intervensi *walking exercise* dapat dianalisa bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi *walking exercise* terhadap perubahan CRF (*Cancer Related Fatigue*) pada kedua responden. Bagi pasien yang sedang menjalani pengobatan kemoterapi dapat menggunakan *walking exercise* sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan kelelahan yang dirasakan.

Kesimpulan

Kesimpulan dan saran dari hasil penelitian mengenai pengaruh *therapeutic walking exercise* terhadap *fatigue* pasien kanker payudara dengan radioterapi di RSUP Dr. Kariadi Semarang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Mei 2023 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas pasien kanker payudara yang mengalami *fatigue* berusia 36-45 tahun sebanyak 7 responden (43,8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (100%), dengan tingkat pendidikan menengah atas yaitu SMA sebanyak masing-masing 9 responden (27,3%), serta status pekerjaan yang tidak bekerja sebanyak 7 (43.8%) responden dan yang bekerja sebanyak 9 (56.3%) responden.
2. Gambaran *fatigue* didapatkan rerata *fatigue* pasien kanker payudara di RSUP Dr. Kariadi Semarang sebelum (2.94) dilakukan intervensi *therapeutic walking exercise* dan rerata sesudah (2.00) dilakukan intervensi *therapeutic walking exercise*.
3. Uji *wilcoxon* terdapat pengaruh intervensi *therapeutic walking exercise* terhadap *fatigue* responden dengan nilai *p-value* <0,05 (0,000), yang dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh antara *therapeutic walking exercise* dengan *fatigue* pasien.

PENUTUP

Saran

1. Bagi pihak rumah sakit
Diharapkan rumah sakit mulai menerapkan *therapeutic exercise walking* sebagai salah satu alternatif

dalam menurunkan fatigue pasien khususnya pada penderita kanker payudara yang mengalami gangguan pada fatigue.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna sebagai referensi terbaru dalam bidang pengembangan ilmu keperawatan dan ilmu kesehatan lainnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan dasar acuan penelitian selanjutnya terkait dengan pengaruh *therapeutic walking exercise* terhadap *fatigue* pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian *fatigue* dengan intervensi lain.

DAFTAR PUSTAKA

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2022). Pengertian Tentang Kanker Payudara.

Nugroho, S. T., & Anggorowati, A. J. (2017). Kualitas tidur dan fatigue pada klien cancer. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1), 88-92.

Caribbean Public Health Agency (CPHA). (2019) 'Guidance for person with diabetes and caregivers', Vol.3. Port of Spain : CARPHA.

Alfalah, Rizki. (2022). Jenis Histopatologi Berdasarkan Stadium Pada Pasien Kanker Payudara di RSUCM Aceh Utara Tahun 2020. *Matriks: Jurnal Sosial Dan Sains*, 4(1), 21-30.

T. R. I. (2022). *HUBUNGAN KONDISI FISIK PAYUDARA DAN PSIKOLOGIS IBU DENGAN JUMLAH PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Afiati, R., Adhani, R., Ramadhani, K., & Diana, S. (2017). Hubungan perilaku ibu tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut terhadap status karies gigi anak tinjauan berdasarkan pengetahuan, tingkat pendidikan, dan status sosial di TK ABA 1 Banjarmasin Kajian di Puskesmas Kota Banjarmasin Bulan September- Oktober 2014. *Dentino: Jurnal Kedokteran Gigi*, 2(1), 56-62.

Marwin, M., Perwitasari, D. A., Candradewi, S. F., Septiantoro, B. P., & Purba, F. D. (2021). KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER PAYUDARA DI RSUP DR. KARIADI SEMARANG MENGGUNAKAN KUISIONER EORTC QLQ-C30. *Jurnal Ilmu Farmasi dan Farmasi Klinik*, 18(01), 16-23

Damayanti, D., Nopitaa, M., & Setiyowati, E. (2020). Penerapan Walking Exercise Program pada Pasien Kanker Payudara dengan Cancer Related Fatigue di Ruang Raflesia RSUD Abdoel Moeloek Provinsi Lampung: Implementation of the Walking Exercise Program for Brest Cancer patients with Cancer related Fatigue in the Raflesia Room at Abdoel Moeloek Hospital, Lampung Province. *Madago Nursing Journal*, 1(1), 16-23

PUTRI PERTIWI PUSPANINGRUM, P. U.