

**PENGARUH TERAPI WALKING EXERCISE TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN
KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI RADIOTERAPI
DI RSUP Dr. KARIADI SEMARANG**

Irma Dwi Lestari*, Dwi Fitriyani*, Anna Jumatul Laely**

*) Program Studi S1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

**) RSUP Dr. Kariadi Semarang

Email: irmadlstri@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan adanya sel abnormal yang dapat berkembang tanpa terkendali serta memiliki kemampuan menyerang, berpindah ke sel dan jaringan lain. Penatalaksanaan kanker payudara dapat dilakukan dengan terapi lokal dan terapi sistemik. Terapi yang paling umum digunakan adalah radioterapi. Radioterapi yaitu terapi yang menggunakan radiasi taraf tinggi yang bertujuan untuk membunuh sel kanker salah satunya kanker payudara. ACSM menyarankan pasien kanker payudara untuk melakukan salah satu jenis latihan yaitu *walking exercise*. *Walking exercise* merupakan tindakan berjalan biasa, *walking exercise* memiliki manfaat yang baik untuk mengurangi masalah fisik, psikologis, dan meningkatkan angka harapan hidup pasien kanker payudara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *walking exercise* terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi. Metode penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperiment One Group Pre-Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan di RSUP Dr. Kariadi Semarang dan telah lolos uji *Ethical Approval* dengan No.145/EC/KEPK- RSDK/2023. Besar sampel penelitian ini berjumlah 16 responden. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini menggunakan *Acidental Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *WHOQOL- BRE*. Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi *walking exercise* terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi (*p- value* 0.000). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi *walking exercise* memberikan pengaruh pada kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh rumah sakit sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara.

Kata Kunci : kanker payudara, kualitas hidup, *walking exercise*

ABSTRACT

Breast cancer patients refer to non-communicable diseases, indicated by abnormal cells. The cells grow uncontrollably; and attack and move from cells to other cells. The most common therapy is radiotherapy. Radiotherapy refers to high-level radiation to kill cancers, including breast cancer. ACSM suggests breast cancer patients to receive walking exercises. This exercise has some important components, such as frequency, intensity, time, and advancement based on the patients. This research determined the influence of walking exercise therapy on the life quality of breast cancer patients with radiotherapy. This quasi-experimental research applied one group pretest-posttest design. The research site was at Dr. Kariadi Semarang provincial hospital and gained ethical approval with the number No.145/EC/KEPK- RSDK/2023. The sample size consisted of 16 respondents taken by accidental sampling technique. The applied sampling technique was accidental sampling. The applied instrument was the WHOQOL-BRE. The Wilcoxon statistic test showed the influence of walking exercise on the life quality of breast cancer patients with radiotherapy. The obtained p-value was 0.000. The research concluded the applied therapy influenced the life quality of breast cancer patients with radiotherapy. The results could be applied by hospitals as a complementary therapy to improve the life quality of breast cancer patients.

Keywords : breast cancer, life quality, *walking exercise*

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan adanya sel abnormal yang dapat berkembang tanpa terkendali serta memiliki kemampuan menyerang dan berpindah ke sel dan jaringan tubuh lainnya (Khairunnisa Hero et al). Kanker payudara (*carcinoma mammae*) merupakan suatu keganasan yang berasal dari jaringan payudara baik dari epitel duktus maupun lobulusnya dan jaringan ikat pada payudara kemudian dapat menyebar melalui pembuluh darah dan limfe menuju ke organ-organ lain dalam tubuh (Rahmi & Andika, 2022).

Kanker payudara menjadi masalah kesehatan masyarakat baik didunia maupun di Indonesia yang cenderung terus meningkat setiap tahunnya. Menurut *Global Cancer Observatory Cancer Today* Tahun 2020, kanker payudara menempati urutan pertama jumlah kasus baru penyakit kanker sekaligus menjadi penyebab kematian terbesar akibat kanker di dunia setiap tahunnya (Haryati & Sari, 2019). Penderita kanker payudara di Indonesia pada tahun 2020 tercatat mencapai 65.858 kasus dan jumlah kematian 22.430 orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSUP Dr. Kariadi Semarang, didapatkan data pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi di RSUP Dr. Kariadi Semarang pada tahun 2018-2022 sebanyak 357 pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi, dan pada tahun 2022 didapatkan 67 pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi. Prevalensi kanker payudara mengalami peningkatan setiap tahunnya mengalami peningkatan setiap tahunnya, hal ini terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan resiko terjadinya kanker payudara

yaitu riwayat keluarga, usia menarche, usia kehamilan pertama, paritas, dan riwayat menyusui, riwayat obesitas, riwayat pemberian ASI, ketidak seimbangan hormon estrogen eksogen. Faktor lain biasanya disebabkan oleh kontrasepsi oral, obesitas, diet tinggi lemak, konsumsi alkohol, dan merokok. (Khairunnisa Hero et al., n.d.).

Pada aspek fisik menimbulkan efek samping seperti toksisitas kulit akut, komplikasi sistem saraf pusat yakni ensefalopati akut terjadi pada pasien setelah pemberian dosis tinggi, gejala yang paling menonjol adalah tidur berlebihan, mual, dan anoreksia, *focal cerebral* dan *spinal cord radionecrosis* yang merupakan komplikasi akibat radiasi yang parah juga didefinisikan secara neuropatologis sebagai nekrosis dengan lesi vascular berat (stenosis, trombosit, perdarahan, nekrosis vascular fibrinoid) (Mahdania Harun et al).

Berdasarkan efek samping secara fisik dan psikologis akan mempengaruhi kualitas hidup dari pasien, seperti dinyatakan oleh Mason.,et al, (2016), bahwa pasien yang menerima terapi sinar radiasi mengalami efek samping yang signifikan seperti kekeringan pada mulut karena disfungsi sekresi kelenjar ludah seperti autoimun, ketidaknyamanan mulut, nyeri, dan kesulitan dalam berbicara. Selain itu efek dari radioterapi yang sering dialami pasien adalah lemas dan nyeri di area radiasi, dapat mempengaruhi kualitas hidup yang diakibatkan oleh efek samping dari terapi radiasi. *Walking exercise* merupakan salah

satu jenis latihan yang disarankan. ACSM karena memiliki komponen penting seperti frekuensi, intensitas, waktu, dan kemajuan yang sesuai untuk pasien dengan kanker (Darma et al., 2020).

Aktifitas fisik seperti *walking exercise* menjadi salah satu pilihan terapi untuk mengurangi gejala yang muncul akibat dari efek samping radioterapi dan kanker payudara. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki efek positif pada kualitas hidup dan kebugaran, sehingga meningkatkan angka harapan hidup. The American College of Sports Medicine (ACSM) merekomendasikan aktivitas fisik berupa *walking exercise* yang tergolong aman pada penderita kanker payudara. *Walking Exercise* memiliki manfaat yang baik untuk mengurangi masalah fisik, psikologis dan meningkatkan fungsi sosial. Dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini, dari pemaparan di atas adalah “Apakah ada pengaruh terapi *walking exercise* terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi?”

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh *walking exercise* terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi. Penelitian ini terbagi dua variabel yaitu variabel independen berupa *walking exercise* dan variabel dependen berupa kualitas hidup. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini ialah pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi di RSUP Kariadi Semarang sejumlah 16 pasien. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *accidental sampling*.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di RSUP Kariadi Semarang pada tanggal 2-28 mei 2023. Dilakukan etika penelitian untuk menghindari tindakan tidak etis dalam penelitian. Pengumpulan data meliputi kuesioner WHOQOL-BREF, uji validitas dan reliabilitas, serta studi literatur jurnal. Analisa data univariat meliputi: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama periode radioterapi serta distribusi frekuensi *pretest-posttest* kualitas hidup. Analisis data bivariat menggunakan *uji non-parametrik test* yaitu *uji Wilcoxon* untuk mengetahui adanya pengaruh terapi *walking exercise* terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi di RSUP. Dr Kariadi Semarang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat
 - a. Karakteristik responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Percent (%)
Usia		
Masa dewasa awal (26-35 tahun)	1	6.3
Masa dewasa akhir (36-45 tahun)	7	43.8
Masa lansia awal (46-55 tahun)	6	37.5
Masa lansia akhir (56-65 tahun)	2	12.5
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	100
Laki-Laki	0	0
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	2	12.5
SMA	10	62.5
Perguruan Tinggi	4	25.0

Stadium		
Stadium I	0	0
Stadium II	5	31.3
Stadium III	11	68.8
Stadium IV	0	0
Frekuensi radioterapi		
Frekuensi <10x	0	0
Frekuensi >10x	16	100

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan usia dengan mayoritas yaitu pada usia dewasa akhir sebanyak 7 responden (43.8%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 16 responden (100%). Mayoritas tingkat pendidikan yaitu SMA sebanyak 10 responden (62.5 %). Mayoritas stadium kanker pada stadium 3 sebanyak 11 responden (68.8 %). Mayoritas frekuensi menjalani radioterapi didapatkan seluruh responden menjalani radioterapi > 10x yaitu sebanyak 16 responden (100%).

Menurut Afifah & Sarwoko, (2019) menyatakan bahwa pada penderita kanker payudara, faktor usia dapat mempengaruhi kualitas hidup, semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat kualitas hidupnya. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia, seseorang lebih matang terutama dari segi psikologis, termasuk kesiapan ketika menghadapi kondisi sakit.

Menurut Karnila, (2018), masa dewasa lebih baik karena lebih dapat menerima kondisi fisiknya yang menurun karena sakit dibandingkan yang lebih muda dikarenakan beban tanggung jawab telah dilewati. Kanker payudara lebih sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki hal ini disebabkan oleh riwayat reproduksi dan hormonal juga merupakan faktor risiko penting karena berkaitan dengan paparan hormon estrogen yang memiliki fungsi

proliferasi sel-sel payudara. Adapun riwayat reproduksi dan hormonal yang berisiko meliputi usia menarche di bawah 12 tahun, usia menopause di atas 55 tahun, kehamilan pertama pada usia diatas 35 tahun, tidak menyusui, serta penggunaan kontrasepsi hormonal lebih dari 5 tahun. Hal tersebut menyebabkan wanita lebih rentan terkena kanker payudara dibandingkan laki-laki(Ketut, 2022).

Menurut Afifah & Sarwoko (2019) menyatakan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kualitas hidup penderita kanker payudara, tingkat pendidikan yang rendah berisiko mempunyai kualitas hidup yang kurang dibandingkan dengan penderita kanker payudara yang berpendidikan tinggi, karena tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir seseorang Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan lebih tinggi akan berfikir panjang dan lebih antisipasi sehingga penanganan penyakit lebih cepat dilakukan.

Menurut Afifah & Sarwoko (2019), bahwa stadium kanker payudara mempengaruhi kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi maupun kemoterapi. Hal ini disebabkan stadium lanjut mempunyai permasalahan fisik yang lebih berat dibandingkan penderita kanker stadium awal karena sel kanker telah menyerang organ-organ lain didalam tubuh (metastasis). Subjek menunjukkan penurunan laju saliva. Efek samping dari radioterapi, penggunaan radioterapi yang

berkepanjangan akan mempengaruhi kualitas hidup penderita kanker payudara (Harun et al., 2022).

- b. Gambaran kualitas hidup sebelum dan sesudah dilakukan Terapi *Walking Exercise*

Kualitas Hidup	Pre-Test		Post-Test	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Kurang	0	0	0	0
Cukup	9	56.3	0	0
Baik	7	43.8	2	12.5
Sangat Baik	0	0	14	87.5
Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui gambaran kualitas hidup pada pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi sebelum dilakukan terapi *walking exercise* didapatkan frekuensi tertinggi dengan kualitas hidup cukup sebanyak 9 responden (56.3%), sedangkan gambaran kualitas hidup pada penderita kanker payudara yang menjalani radioterapi sesudah dilakukan terapi *walking exercise* didapatkan frekuensi tertinggi dengan kualitas hidup sangat baik sebanyak 14 responden (87.5%). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Gresik, 2012), menyatakan bahwa *walking exercise* terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan yaitu adanya peningkatan kapasitas fisik, penurunan lemak tubuh, penurunan rasa mual, mengurangi kelelahan serta meningkatkan fungsi fisik. Dengan peningkatan pada domain fisik ke yang lebih baik maka akan meningkatkan kualitas hidup penderita kanker payudara.

- c. Distribusi Frekuensi Domain Kualitas Hidup pada Fisik, Psikologis Sosial dan Lingkungan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Walking Exercise*

Kualitas Hidup	Pre-Test		Post-Test	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Domian Fisik				
Kurang	3	18.8	0	0
Cukup	12	75.0	3	18.8

Baik	1	6.3	13	81.3
Sangat Baik	0	0	0	0
Total	16	100	16	100

Domian Psikologis				
Kurang	11	68.8	0	0
Cukup	5	31.3	6	37.5
Baik	0	0	9	56.3
Sangat Baik	0	0	1	6.3
Total	16	100	16	100

Domian Sosial				
Kurang	15	93.8	0	0
Cukup	1	6.3	4	25.0
Baik	0	0	10	62.5
Sangat Baik	0	0	2	12.5
Total	16	100	16	100

Domian Lingkungan				
Kurang	8	50.0	0	0
Cukup	8	50.0	2	12.5
Baik	0	0	13	81.3
Sangat Baik	0	0	1	6.3
Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui gambaran kualitas hidup berdasarkan domain pada pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi sebelum dilakukan terapi *walking exercise* didapatkan frekuensi tertinggi yaitu pada domain fisik didapatkan cukup sebanyak 12 responden (75.0%), pada domain sosial didapatkan frekuensi tertinggi yaitu kurang sebanyak 15 responden (93.8%), pada domain lingkungan didapatkan frekuensi tertinggi yaitu kurang 8 responden (50.0%). Sedangkan gambaran kualitas hidup berdasarkan domain pada pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi sesudah dilakukan terapi *walking exercise* didapatkan pada domain fisik yaitu baik sebanyak 13 responden (81.3%), pada domain psikologis didapatkan frekuensi tertinggi yaitu baik sebanyak 9 responden (56.3%), pada domain sosial didapatkan

frekuensi tertinggi yaitu baik sebanyak 10 responden (62.5%), pada domain lingkungan didapatkan frekuensi tertinggi yaitu baik sebanyak 13 responden (81.3%). *Walking Exercise* selain dapat mengurangi masalah fisik yang timbul akibat dari radioterapi, namun juga dapat mengurangi distress psikologis seperti, depresi dan kecemasan. Olahraga ringan seperti *walking exercise* dapat memberikan manfaat menaikkan daya tahan tubuh, aktivitas olahraga ringan dapat meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamine, dan endorphin (Putri, 2022).

secara signifikan meningkatkan kadar kortisol dalam darah yang mengakibatkan menurunnya tingkat kelelahan. Oleh karena itu, *walking exercise* merupakan salah satu jenis latihan yang disarankan ACSM karena memiliki komponen penting seperti frekuensi, intensitas, waktu, dan kemajuan yang sesuai untuk pasien dengan kanker (Darma et al., 2020). *Walking exercise* merupakan terapi yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas hidup penderita kanker payudara karena *walking exercise* dapat meningkatkan kapasitas fisik, penurunan lemak didalam tubuh, penurunan rasa mual, penurunan fatigue yang diakibatkan oleh dampak radioterapi (Wahyuni et al., 2019).

Hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian terapi *walking exercise*. *Walking exercise* terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup penderita kanker payudara yang menjalani radioterapi. Hal tersebut sesuai dengan teori sebelumnya bahwa salah satu cara untuk mengurangi gejala yang muncul baik dari penyakit kankernya maupun mengurangi gejala yang muncul dampak dari radioterapi pada pasien kanker payudara adalah dengan pemberian *walking exercise*.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Terapi *Walking Exercise* Terhadap Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Radioterapi

Kualitas hidup	F	Negatif rank	Positif rank	Ties	Mean Rank	P Value
Pre-test	16	0	16	0	8,50	0.000
Post-test					0,00	

Berdasarkan hasil *uji Wilcoxon signed rank test* pada tabel diatas didapatkan nilai *P value* sebesar 0.000, dimana kurang dari nilai <0.05 sehingga keputusan hipotesis adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara kualitas hidup penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *walking exercise*. *Walking exercise* dilakukan rutin selama 3 minggu

d. Pengaruh Terapi *Walking Exercise* Terhadap Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Radioterapi Pada Domain Fisik, Psikologis, Sosial dan Lingkungan

Domain	f	Negatif rank	Positif rank	Mean Rank	P Value
Domain Fisik					
Pre-test					
Post-test	16	0	16	0	8,50 0.000
Domain Psikologis					
Pre-test					
Post-test	16	0	16	0	8,50 0.000
Domain Sosial					
Pre-test					
Post-test	16	0	16	0	8,50 0.000
Domain Lingkungan					
Pre-test					
Post-test	16	0	16	0	8,50 0.000

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon sign test yang dialami responden *walking exercise rank test* pada tabel diatas didapatkan nilai *P value* pada setiap domain kualitas hidup yaitu domain fisik, psikologis, sosial, lingkungan sebesar 0.000, dimana kurang dari nilai <0.05 sehingga keputusan hipotesis adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada aspek fisik, psikologis, sosial, lingkungan pada penderita kanker payudara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *walking exercise*. Menurut Damayanti et al., (2020) *walking exercise* dapat meningkatkan kesehatan fisik, seperti mengurangi gejala dari efek samping radioterapi, seperti kelelahan, mual dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh. *Walking*

exercise dapat meningkatkan *oxygen cascade* (aliran oksigen) dan metabolisme sehingga terjadi perubahan pada tingkat kelelahan *exercise* seperti berjalan dapat meningkatkan *peak oxygen consumption* hingga 3 sampai 4. *Walking exercise* yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi stress, kegelisahan dan mengendalikan amarah. Olahraga ringan seperti *walking exercise* dapat memberikan manfaat menaikkan daya tahan tubuh, aktivitas olahraga ringan dapat meningkatkan hormon –hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamine, dan endorphin (Putri, 2022).

Menurut Risdianti & Herlina (2020) menunjukkan adanya hubungan langsung antara skor kualitas hidup dengan semua dimensi hubungan sosial yang menunjukkan pentingnya menciptakan hubungan sosial yang efisien dengan meningkatkan hubungan sosial dalam keluarga, teman dan tetangga yang membawa peningkatan kualitas hidup. Hubungan personal antara individu dengan orang disekitarnya (*personal relationship*), dukungan yang didapat individu dari lingkungan sosialnya (*social support*), dan aktivitas seksual (*sexual activity*), mempengaruhi persepsi individu terhadap keadaan dirinya dan kemampuan individu dalam bergaul dimana faktor psikososial merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Adapun dimensi lingkungan yaitu mencakup sumber financial, freedom, physical safety dan security, perawatan kesehatan dan sosial care, lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru dan keterampilan, partisipasi dan kesempatan untuk melakukan rekreasi atau kegiatan yang menyenangkan, lingkungan fisik serta transportasi. Faktor lingkungan memiliki

pemaknaan yang berbeda terhadap kebahagiaan yang ia rasakan dengan merasakan aman, kebersihan lingkungan, dapat memenuhi kebutuhan. Minimnya sarana komunikasi dan tempat rekreasi, sehingga mempengaruhi kualitas hidup.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Hasil analisis distribusi frekuensi didapatkan data mayoritas responden berusia dewasa akhir sebanyak 7 responden (43.8%), seluruh responden mayoritas berjenis kelamin perempuan 16 responden (100%). Mayoritas tingkat Pendidikan responden yaitu tingkat pendidikan SMA 10 responden (62.5%), mayoritas stadium kanker pasien yaitu stadium 3 sebanyak 11 responden (68.8%), mayoritas responden berdasarkan frekuensi radioterapi yaitu seluruh responden menjalani radioterapi frekuensi >10x (100%).
2. Hasil identifikasi gambaran kualitas hidup sebelum dan sesudah dilakukan terapi walking exercise yaitu tingkat kualitas hidup responden sebelum diberikan terapi walking exercise dengan mayoritas hidup cukup sebanyak 9 responden (56.3%), kualitas hidup baik 7 responden (43,8%), kualitas hidup sangat baik tidak ditemukan (0%). Sedangkan setelah dilakukan terapi

walking exercise didapatkan mayoritas kualitas hidup responden yaitu kualitas hidup sangat baik sebanyak 14 responden (87,5%), kualitas hidup baik 2 responden (12.5%), pada kualitas hidup cukup tidak di temukan (0%).

3. Berdasarkan hasil uji statistik yang digunakan untuk menganalisis pengaruh terapi walking exercise terhadap kualitas hidup pada penderita kanker payudara didapatkan nilai P value 0.000 (< 0,05) yang berarti H_0 diterima, dimana terdapat pengaruh walking exercise terhadap kualitas hidup penderita kanker payudara yang menjalani radioterapi.

Saran

1. Bagi Rumah Sakit hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh rumah sakit sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas hidup pada penderita kanker payudara.
2. Bagi Institusi Pendidikan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber literatur keperawatan dan bahan informasi terutama bagi perkembangan ilmu keperawatan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat memperluas ruang lingkup penelitian agar lebih sempurna dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kombinasi terapi walking exercise untuk meningkatkan kualitas hidup pada penderita kanker payudara.

REFERENSI

- A, Aziz, Hidayat. (2017). Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Jakarta: Salemba Medika.
- Afifah, V. A. dan Sarwoko., 2020, Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi, *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10 (1), 29–37.
- Agustini, D., & Winanda, A. (n.d.). Penatalaksanaan Radioterapi Pada Kanker Payudara Dengan Teknik IMRT Di Instalasi Radioterapi Rumah Sakit Gading Pluit.
<https://doi.org/10.29406/jjum.v8i1>
- Bahar, H., Ismail, C. S., & Wulandari, N. (2017). Gambaran Kualitas Hidup Pada Penderita Kanker Payudara Di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–9.
- 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. *Madago Nursing Journal*, 1(1), 16–23.
<https://doi.org/10.33860/mnj.v1i1.281>
- Darma, G. S. P., Setiawan, I. G. B., & Widiana, I. G. R. (2020). Pengaruh Aktifitas Fisik *Walking Exercise* Program (WEP) Terhadap *Cancer Related Fatigue* (CRF) Pada Pasien Kanker Payudara di RSUP Sanglah. *JBN (Jurnal Bedah Nasional)*, 5(1), 9.
<https://doi.org/10.24843/jbn.2021.v05.i01.p02>
- Di, P., & Moewardi, R. (2017). Pada Kualitas Hidup Wanita Penderita Kanker. Dyanti, G. A. R., & Suariyani, N. L. P. (2016). Faktor-Faktor Keterlambatan Penderita Kanker Payudara Dalam Melakukan Pemeriksaan Awal Ke Pelayanan Kesehatan. *Jurnal*
- Data. Masyarakat*, 11(2), 276.
<https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.3742>
- Kesehatan*
Global Cancer Observatory: Cancer Today. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer. Available from:
<https://gco.iarc.fr/today>, accessed [18 March 2022].
- Gresik, I. S. (2012). Pengaruh *Walking Exercise Program* (WEP) Terhadap *Cancer Related Fatigue* (CRF) Pada Pasien Kanker Payudara Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di RSUD.Ibnu Sina Gresik.
- Hayuningrum, C. F., Salim, A. T., & Suminarti. (2022). *Walking exercise* terbukti efektif mentasi kelelahan, gangguan tidur, depresi, kecemasan, fungsi kardiopulmonari. *Indonesian Journal of Health Science*, 2(2), 33–43. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i2.188>
- Krisdianto, B, F. 2019. Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri. Andalas University Press, Padang
- Nadya, G., Riri, H., & Winarto, Y. (2016). *Gambaran Kualitas Hidup Pasien Kanker Stadium Lanjut Yang Menjalani Radioterapi Paliatif Di Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau* (Vol. 3, Issue 2).
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktik. Jakarta: Salemba Medika
- Oktavia, D. N. 2014. “Pengaruh *Therapeutic Exercise Walking* terhadap Tekanan Darah (Hipertensi) di Desa Subo Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember”. Tidak Diterbitkan. Skripsi. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Pada, C. R. F., & Penderita, P. (2022). Jenis Latihan Fisik Untuk Menurunkan *Cancer Related Fatigue* (CRF) Pada Pasien Penderita Kanker. 2(2), 33–43.