

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN KUALITAS HIDUP PENYINTAS KANKER PAYUDARA

Risna Meliyani<sup>1</sup>, Wirnsma Arif Harahap<sup>2</sup>, Elvi Oktarina<sup>3</sup>  
Universitas Andalas<sup>1,2,3</sup>  
risnameliyani63@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik harian dengan kualitas hidup penyintas kanker payudara. Desain penelitian yang digunakan adalah korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan 53,9% responden berusia > 60 tahun, 50,6% responden memiliki pendidikan tinggi, 61,8% responden tidak bekerja, 49,1% responden stadium IIIA, 55,1 % responden memiliki aktivitas fisik harian sedang dan 73,0% responden memiliki kualitas hidup sedang. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang 55,1%, dengan sebagian besar kualitas hidup sedang 73,0%. Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa ( $p$ -value=0,034). Simpulan, ada hubungan aktivitas fisik harian dengan kualitas hidup pada penyintas kanker payudara di RSUP Dr. M. Djamil Padang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kanker Payudara, Kualitas Hidup

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship of daily physical activity with the quality of life of breast cancer survivors. The research design used is correlative with a cross-sectional approach. The results showed 53.9% of respondents aged > 60 years, 50.6% of respondents had higher education, 61.8% of respondents did not work, 49.1% of stage IIIA respondents, 55.1% of respondents had moderate daily physical activity, and 73.0% of respondents have a reasonable quality of life. Most respondents have moderate physical activity, 55.1%, with most of the quality of life being 73.0%. The results of the bivariate analysis showed that ( $p$ -value = 0.034). In conclusion, there is a relationship between daily physical activity and the quality of life of breast cancer survivors at RSUP Dr. M. Djamil Padang.*

*Keywords: Physical Activity, Breast Cancer, Quality of Life*

### PENDAHULUAN

Kanker payudara adalah salah satu jenis kanker yang umum terjadi pada wanita yang disebabkan adanya tumor ganas yang tumbuh didalam jaringan payudara (WHO, 2018). Kanker payudara merupakan jenis kanker yang paling banyak terjadi mencapai 58.256 (16,7%) kasus dari total 348.809 kasus setiap tahunnya (WHO, 2018). Menurut *american cancer society* (2018) menyatakan bahwa perempuan 100 kali lebih berisiko mengalami kanker payudara di dibandingkan pria, risiko dari timbulnya kanker payudara meningkat seiring bertambahnya usia dimana 95% dari kasus baru dan 97% kematian akibat kanker payudara terjadi pada wanita berusia 40 tahun keatas, tingkat

kelangsungan hidup kanker payudara diperkirakan selama 5 tahun hingga 10 tahun (American Cancer Society, 2018).

Di Asia Tenggara didapatkan bahwa prevalensi kanker payudara sebesar 35,46% artinya 1 dari 3 kasus di Asia meninggal akibat kanker payudara, mortalitas/angka kematian akibat kanker payudara di dunia ialah sebesar 521.900 kematian. Berdasarkan data Riskesdas (2018) bahwa kanker payudara di Indonesia merupakan penyakit dengan prevalensi kedua tertinggi setelah kanker serviks dengan angka kejadian yang masih cukup tinggi yaitu sebesar 4,8 juta kasus pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data yang di paparkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) per tanggal 31 Januari 2019 mengungkapkan bahwa kasus tertinggi pada perempuan merupakan kanker payudara pada tahun 2013 yaitu 1,4/1000 penduduk meningkat pada tahun 2018 menjadi 1,79/1000 penduduk (Kemenkes RI, 2019). Sumatera Barat menduduki posisi kedua tertinggi penderita kanker payudara setelah Yogyakarta yaitu 0,9% dengan estimasi jumlah 479 Kasus pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2018).

Faktor resiko yang juga diketahui dapat memicu terjadinya kanker payudara adalah faktor hormonal/reproduksi, faktor intrinsik dan faktor yang diperoleh. Penelitian Neumayer & Viscusi (2018) mengatakan bahwa perempuan memiliki risiko seumur hidup 12% terkena kanker payudara, risiko individu dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti riwayat keluarga, riwayat reproduksi, gaya hidup, dan lingkungan. Kemudian kanker payudara juga memiliki faktor risiko yang dapat dicegah atau tidak dapat dicegah. Risiko yang tidak dapat dicegah (di luar kendali) faktor termasuk riwayat kesehatan, riwayat keluarga dan usia. Faktor risiko yang dapat dicegah termasuk konsumsi alkohol, aktivitas fisik dan berat badan.

Salah satu faktor resiko kekambuhan yang dapat dicegah adalah aktivitas fisik harian yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2018). Aktivitas fisik harian mempunyai peran yang penting terhadap pencegahan, pengobatan, dan pemulihan beberapa penyakit yang merupakan sasaran yang penting bagi penderita kanker (Browall et al., 2018). Menurut Hodges & Winstanley (2018) mengatakan bahwa pasien dengan kanker payudara sejak dua tahun setelah menjalani operasi, semua tingkat aktivitas (total, pekerjaan, olahraga dan rumah tangga) masih secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan nilai sebelum operasi.

Salah satu efek negatif yang ditimbulkan setelah pengobatan kanker payudara adalah gangguan kualitas hidup. Kualitas hidup merupakan perasaan puas atau bahagia karena dapat melakukan kehidupan sehari - hari secara mandiri (Joe & Darmayasa, 2019). Salah satu bentuk kualitas hidup pada pasien kanker payudara yang terjadi seperti stadium kanker. Kualitas hidup mencakup beberapa aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Kesehatan fisik mencakup kesehatan umum, nyeri, energi dan vitalitas, aktivitas seksual, tidur, istirahat. Kesejahteraan psikologis mencakup cara berpikir, belajar, memori, konsentrasi dan emosi.

Fontes et al., (2018) menggambarkan kualitas hidup pasien kanker payudara menurun pada dimensi peran, emosional, kognitif dan sosial, sedangkan gejala yang dirasakan oleh kanker payudara adalah kelelahan, *nausea*, *dyspnoea*, insomnia, konstipasi, diare dan kehilangan nafsu makan. Gejala berupa kecemasan, nyeri, kelelahan, dan gejala menopause berdampak pada aktivitas hidup keseharian pasien dan selanjutnya kualitas hidupnya (Ribeiro et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Shen et al., (2020) didapatkan skor kualitas hidup yang dianalisis secara deskriptif bahwa dari 63 pasien kanker payudara 41 orang (65,1%), kualitas hidup baik, 22 orang (34,9%) dengan kualitas hidup kurang baik.

Penyintas kanker payudara dapat meningkatkan kualitas hidup dengan cara alami dan menjaga kesehatan dan mencegah penyakit dengan aktivitas fisik harian (Eyl, et al. 2018). Hasil penelitian Maridaki (2020) aktivitas fisik harian mempunyai peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien. Hasil penelitian oleh Robertson (2019) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien.

Berdasarkan data dari rekam medis RSUP Dr. M. Djamil Padang pada tahun 2019-2020 pasien kanker payudara yang datang berobat mencapai 219 pasien kanker payudara. Tahun 2020 didapatkan jumlah pasien kanker payudara yaitu sebanyak 115 pasien. Studi pendahuluan yang dilakukan di ruang poli bedah RSUP DR.M.Djamil padang pada tanggal 17-18 April 2021 terdapat 5 penyintas kanker payudara yang datang berobat dengan berbagai keluhan, penyintas payudara yang datang rata-rata dimulai dengan stadium awal sampai stadium *advance* dan lama menderita selama kurang lebih 3 tahun.

Kemudian peneliti menemukan bahwa beberapa penyintas kanker payudara yang sudah mulai penerimaan diri dan sudah beradaptasi dengan kondisinya tetapi masih merasakan beberapa keluhan pada fisik seperti kelelahan karena efek dari pengobatan, keterbatasan gerak, namun diantara penyintas kanker payudara mengatakan masih dapat melakukan aktivitas fisik harian seperti melakukan pekerjaan rumah dengan mencuci baju dan piring, menyapu, menyetrika, menyapu halaman rumah, dan masih dapat melakukan aktivitas pekerjaan di luar seperti mengajar, berdagang, masih dapat naik turun mobil dan sedikit membatasi untuk naik turun tangga, aktivitas olahraga yang berat tidak pernah dilakukan lagi hanya seperti jalan santai di pagi hari kurang lebih selama 10 menit.

Namun ada juga yang mengatakan merasa terganggu dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaannya dikarenakan setelah pengobatan terkadang lemas, dan sedikit membatasi aktivitas di luar rumah, beberapa diantaranya juga mengatakan kadang mual, sulit tidur, susah BAB dan kehilangan nafsu makan setelah tindakan, kemudian pada masalah psikologis peneliti menemukan bahwa diantara penyintas kanker payudara mengalami tekanan seperti cemas, tidak fokus terhadap pemikirannya sendiri, beranggapan bahwa hidupnya akan segera berakhir dan memiliki kualitas hidup yang buruk. Penelitian ini berfokus pada hubungan aktivitas fisik harian dengan kualitas hidup penyintas kanker payudara.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah penyintas kanker payudara di poli bedah RSUP DR. M. Djamil Padang sebanyak 89 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian antara lain; 1) Dapat berkomunikasi dengan baik; 2) Mampu membaca dan menulis; 3) Telah terdiagnosis kanker payudara selama lebih dari 6 bulan; 4) Penyintas kanker payudara dengan stadium dini 0-III A; 5) Penyintas kanker payudara yang mendapatkan pengobatan konvensional, *mastectomy*, kemoterapi, radioterapi, terapi hormonal dan targeting terapi. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian antara lain; 1) Disabilitas (Keterbatasan khusus); 2) Penyintas kanker payudara yang menolak untuk dijadikan sampel; 3)

Penyintas kanker payudara dengan gangguan mental; 4) Penyintas kanker payudara dengan gangguan *musculoskeletal*, 5) Penyintas kanker payudara dengan komplikasi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner kualitas hidup berdasarkan *Questionnaire WHOQOL-BREF*, sedangkan aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short form*. Penelitian dimulai dengan meminta persetujuan responden bahwa bersedia untuk menjadi subjek penelitian dengan menandatangani pernyataan persetujuan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara. Data dianalisis menggunakan uji statistik *chi square*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Gambaran Karakteristik, Kualitas Hidup dan Aktivitas Fisik Harian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
Dewasa	41	46,1
Lansia	48	53,9
Pendidikan		
Rendah	44	49,4
Tinggi	45	50,6
Pekerjaan		
Bekerja	34	38,2
Tidak Bekerja	55	61,8
Stadium		
Stadium II A	37	41,6
Stadium II B	8	9,0
Stadium III A	44	49,4

Berdasarkan tabel 1 diketahui 53,9% responden berusia > 60 tahun, 50,6% responden memiliki pendidikan tinggi, 61,8% responden tidak bekerja, 49,1% responden stadium IIIA, 55,1 % responden memiliki aktivitas fisik harian sedang dan 73,0% responden memiliki kualitas hidup sedang.

Tabel. 2  
Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Kualitas Hidup Penyintas Kanker Payudara

Aktivitas Fisik	Kualitas Hidup						Total		p-value
	Buruk		Sedang		Baik		f	%	
	F	%	f	%	F	%			
Ringan	12	32,4	24	64,9	1	2,7	37	100,0	0,034
Sedang	6	12,2	40	81,6	3	6,2	49	100,0	
Berat	1	33,3	1	33,3	1	33,3	3	100,0	
Total	19	21,4	65	73,0	5	5,6	89	100,0	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan kualitas hidup penyintas kanker payudara berhubungan dengan aktivitas fisik dengan nilai-p 0,034 ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik (*chi-square*) menunjukkan bahwa kualitas hidup penyintas kanker payudara berhubungan dengan aktivitas fisik harian. Masalah yang dirasakan oleh penderita kanker payudara diantaranya adalah *lymphoedema*, nyeri, kelelahan dan kualitas hidup (QoL) dan ini akan mengganggu terhadap kehidupan sehari-hari seperti akan terjadi kecemasan, depresi, gangguan tidur, kelelahan dan gejala gastrointestinal. Pada saat ini diperlukan perawatan atau intervensi untuk penanganan pada pasien kanker payudara dimana perawatan ini sangat dibutuhkan dan mampu mengurangi gejala yang dirasakan dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Solehati et al., 2020; Rosen & Potter, 2018).

Orang yang menderita kanker tidak hanya menderita secara fisik, tetapi juga bisa mempengaruhi psikologisnya seperti perasaan cemas, depresi dll. Hal tersebut dapat dihilangkan dengan olahraga. 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 (Komite Nasional Penanggulangan Kanker Nasional, 2019).

Penderita kanker payudara juga mengalami perubahan-perubahan pada sistem dan fungsi tubuh yang dapat menimbulkan gangguan konsep diri, hampir semua penderita kanker payudara mengalami perubahan gambaran diri jika perubahan ini tidak terintegrasi dengan konsep diri maka kualitas hidup penderita akan semakin menurun (Joe & Darmayasa, 2019).

Fontes et al., (2018) menggambarkan kualitas hidup pasien kanker payudara menurun pada dimensi peran, emosional, kognitif dan sosial, sedangkan gejala yang dirasakan oleh kanker payudara adalah kelelahan, mual, *dyspnoea*, insomnia, konstipasi, diare dan kehilangan nafsu makan. Gejala berupa kecemasan, nyeri, kelelahan, dan gejala *menopause* berdampak pada aktivitas hidup keseharian pasien dan selanjutnya kualitas hidupnya (Ribeiro et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Hananingrum et al., (2017) menunjukkan bahwa hasil penelitian aktifitas fisik pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta sebagian besar melakukan aktifitas fisik sedang. Kualitas hidup pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi mayoritas tinggi. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi dengan  $p$  value  $0,003 < 0,05$  dengan kekuatan hubungan sedang. Aktivitas fisik harian yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (WHO, 2018).

Hasil penelitian Menurut Browall et al., (2018) mengatakan bahwa pentingnya melakukan aktivitas fisik harian bagi pasien kanker payudara dengan kualitas hidup yang buruk. Secara fisiologis aktivitas fisik yang dilakukan dapat membuat peningkatan perubahan kardiorespirasi, peningkatan daya tahan otot, peningkatan oksidasi karbohidrat dan lemak, peningkatan kandungan *myoglobin*, menurunkan persentase lemak tubuh dan meningkatkan masa tubuh tanpa lemak, menurunkan tekanan darah dan membuat perubahan pada hormonal (Neumayer et al., 2018). Ada hubungan antara aktivitas fisik harian dengan kualitas hidup dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin berat aktivitas fisik responden maka semakin baik kualitas hidup responden, begitu sebaliknya semakin ringan aktivitas fisik responden maka semakin buruk kualitas

hidup responden tersebut. Responden memiliki semangat hidup yang lebih tinggi dan keinginan untuk hidup lebih baik serta adanya dukungan keluarga yang baik sehingga melakukan upaya untuk meningkatkan kualitas hidupnya yaitu melakukan aktivitas fisik yang baik, dengan aktivitas fisik yang baik maka kualitas hidup responden juga semakin baik.

Responden yang memiliki aktivitas fisik ringan namun memiliki kualitas hidup baik disebabkan adanya dukungan keluarga yang baik, responden tersebut mendapat motivasi dan dukungan dari keluarga. Sesuai dengan pendapat Nurjayanti (2019) menyatakan bahwa dukungan keluarga akan membuat pasien merasa nyaman, diperhatikan dan tidak sendirian dalam menjalani pengobatan kanker. Ini akan mempengaruhi kesehatan secara fisik dan psikologis. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh pasien, maka semakin meningkat pula penerimaan diri dan kualitas hidupnya.

## SIMPULAN

Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup penyintas kanker payudara.

## SARAN

Diharapkan kepada rumah sakit agar lebih aktif memberikan penyuluhan atau konseling kepada pasien kanker payudara tentang faktor yang mempengaruhi kualitas hidup penderita kanker payudara sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan dapat melakukan upaya peningkatan kualitas hidup. Mengadakan kegiatan seminar-seminar motivasi bagi pasien yang menderita kanker dan keluarganya yang dapat memberikan semangat dalam menjalani perawatan dan pengobatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society. (2018). *Breast Cancer Signs and Symptoms*. Retrieved from <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/breast-cancer-signs-and-symptoms.html>
- Browall, M., Mijwel, S., Rundqvist, H., & Wengström, Y. (2018). Physical Activity During and After Adjuvant Treatment for Breast Cancer : An Integrative Review of Women's Experiences. *Cancer Therapies*. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1534735416683807>
- Eyl, R. E., Xie, K., Koch-Gallenkamp, L., Brenner, H., & Arndt, V. (2018). Quality of Life and Physical Activity in Long-Term ( $\geq 5$  Years Post-Diagnosis) Colorectal Cancer Survivors - Systematic Review. *Health and Quality of Life Outcome*, 16(1), 1–13. DOI: 10.1186/s12955-018-0934-7
- Fontes, K. P., Veiga, D. F., Naldoni, A. C., & Ferreira, L. M. (2018). Physical Activity, Functional Ability, and Quality of Life After Breast Cancer Surgery R. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, xxx. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.bjps.2018.10.029>
- Hananingrum, R. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Pasien Kanker Serviks yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. BSR <https://eprints.ums.ac.id/eprint/53713>

- Hodges, K., & Winstanley, S. (2018). Effects of Optimism, Social Support, Fighting Spirit, Cancer Worry and Internal Health Locus of Control on Positive Affect in Cancer Survivors: A Path Analysis. *Stress Health*, 415, 408–415. <https://doi.org/10.1002/smi.2471>
- Joe, A., & Darmayasa, M. (2019). Kualitas Hidup pada Pasien Penderita Kanker Serviks di RSUP Sanglah Denpasar Periode Juni 2016 Hingga Januari 2017. *Jurnal Keperawatan*, 50(2), 350–356. DOI: 10.15562/medicina.v50i2.822
- Kemkes RI. (2018a). *Hari Kanker Sedunia 2019*. Jakarta. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>
- Kemkes RI. (2018b). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
- Komite Nasional Penanggulangan Kanker Nasional. (2019). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Kanker Payudara*. Jakarta: Kemenkes RI
- Maridaki, M., Papadopetraki, A., Karagianni, H., Koutsilieris, M., & Philippou, A. (2020). The Assessment and Relationship Between Quality of Life and Physical Activity Levels in Greek Breast Cancer Female Patients under Chemotherapy. *Sports*, 8(3) <https://doi.org/10.3390/sports8030032>
- Neumayer, L., & Viscusi, R. K. (2018). *Assessment and Designation of Breast Cancer Stage*. In *The Breast (Fifth Edit)*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-35955-9.00037-4>
- Nurjayanti, I. (2019) Dukungan Keluarga pada Pasien Kanker Payudara dengan Kemoterapi. *JK: Jurnal Keperawatan Jurnal Ilmiah Penelitian*, 17(1), 13-19. <https://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jip/article/view/465>
- Ribeiro, F. E., Palma, M. R., Silva, D. T. C., Tebar, W. R., Vanderlei, L. C. M., Fregonesi, C. E. P. T., & Christofaro, D. G. D. (2020). Relationship of Anxiety and Depression Symptoms with the Different Domains of Physical Activity in Breast Cancer Survivors. *Journal of Affective Disorders*, 273, 210–214. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.110>
- Robertson, M. C., Lyons, E. J., Song, J., Cox-Martin, M., Li, Y., Green, C. E., & Basen-Engquist, K. M. (2019). Change in Physical Activity and Quality of Life in Endometrial Cancer Survivors Receiving a Physical Activity Intervention. *Health Qual Life Outcomes*, 17(1), 91. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31133040/>
- Rosen, K., & Potter, J. (2018). Participant Engagement in a Commercially Available App-Based Mindfulness Training Intervention Delivered to Women Diagnosed with Breast Cancer. *Iproceedings*, 4(2), e11907. <https://doi.org/10.2196/11907>
- Shen, A., Qiang, W., Wang, Y., & Chen, Y. (2020). Quality of Life Among Breast Cancer Survivors with Triple Negative Breast Cancer-Role of Hope, Self-Efficacy and Social Support. *European Journal of Oncology Nursing*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101771>
- Solehati, T., Napisah, P., Rahmawati, A., Nurhidayah, I & Kosasih, C. E. (2020). Penatalaksanaan Keperawatan pada Pasien Kanker Payudara: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 10(1), 71-82. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/672>
- WHO. (2018). *Breast Cancer. Early Diagnosis and Screeaning*. World Health Organization Westren Pasific Region. Retrieved from <https://www.who.int/cancer/prevention/diagnosis-screaning/breast-cancer/en/>-Daiakses februari 2021