

PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN KANKER PAYUDARA SETELAH MENJALANI KEMOTERAPI DI RUANG ONKOLOGI MURNI TEGUH MEMORIAL HOSPITAL

Evelina Naibaho¹, Afnijar Wahyu^{1,*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Koresponding: afnijarwahyu@yahoo.com

Abstract

Breast cancer is a cancer with the highest percentage of new cases. One of the treatments for breast cancer is chemotherapy. Breast cancer patients undergoing chemotherapy often experience sleep disturbances after completing their treatment. One way that can be used to overcome sleep problems is walking. The objective of this study is to determine the effect of walking exercise on sleep quality in breast cancer patients after undergoing chemotherapy. This research method is a quasi-experiment using a one group pre and post test design approach without a control group. The study was conducted in the Oncology unit of Murni Teguh Memorial Hospital Medan. The total population is 1,726 people and the research sample is 25 people using purposive sampling technique. The analysis was carried out univariate and bivariate using paired sample t-test. This study showed that the sleep quality of breast cancer patients before walking exercise was entirely in the poor category (100.0%). After walking exercise, most of them were in good category (76.0%). There is an effect of walking exercise on sleep quality in breast cancer patients after undergoing chemotherapy at Murni Teguh Memorial Hospital in 2022, $p = 0.000 < 0$. It is concluded that walking exercises affect the quality of sleep of breast cancer patients after chemotherapy. It is recommended that nurses can provide health education about non-pharmacological measures such as walking exercises to breast cancer patients after undergoing chemotherapy to improve their sleep quality.

Keywords: Breast Cancer, Chemotherapy, Sleep Quality, Walking Exercise

Abstrak

Kanker payudara merupakan penyakit kanker dengan persentase kasus baru yang tertinggi. Salah satu penatalaksanaan kanker payudara adalah kemoterapi. Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi sering mengalami gangguan tidur setelah menyelesaikan pengobatannya. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tidur salah satunya latihan jalan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi. Metode Penelitian ini adalah *Quasi Experiment* menggunakan pendekatan *one group pre and post test design without control group*. Penelitian dilakukan di Ruang Onkologi Murni Teguh Memorial Hospital Medan. Jumlah populasi sebanyak 1.726 orang dan diperoleh sampel penelitian sebanyak 25 orang. Penarikan sampel dengan cara *purposive sampling*. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien kanker payudara sebelum latihan jalan kaki seluruhnya dalam kategori buruk (100,0%). Setelah latihan jalan kaki sebagian besar dalam kategori baik (76,0%). Ada pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi di Murni Teguh Memorial Hospital tahun 2022, $p = 0,000 < 0,05$. Maka disimpulkan bahwa latihan jalan kaki mempengaruhi peningkatan kualitas tidur pasien kanker payudara setelah

menjalankan kemoterapi. Diharapkan perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang tindakan nonfarmakologis seperti latihan jalan kaki kepada pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

Kata kunci: Kanker Payudara, Kemoterapi, Kualitas Tidur, Latihan Jalan Kaki

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan penyakit kanker dengan persentase kasus baru yang tertinggi. Jumlah penderita kanker payudara pada tahun 2018 meningkat sebesar 1,7 juta perempuan dari sebelumnya 6,3 juta yang terdiagnosa hidup dengan kanker payudara pada 5 tahun terakhir. Kanker payudara juga merupakan kanker yang menjadi penyebab paling umum kematian di kaum perempuan yaitu sebesar 522.000 kematian (Lasari, Amalia, & Sarmila, 2021).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2020 bahwa dari hasil deteksi dini kanker payudara ditemukan 26.550 benjolan dan 4.685 curiga kanker payudara. Secara nasional, sebanyak 8,3% perempuan usia 30-50 tahun telah menjalani deteksi dini kanker payudara melalui Periksa Payudara Klinis (SADANIS) (Kemenkes RI, 2021). Tahun 2020 di Sumatera Utara sudah dilakukan deteksi dini kanker payudara dengan SADANIS terhadap perempuan usia 30-50 tahun sebanyak 93.282 orang (5,06%). Terdeteksi menderita kanker payudara diketahui sejumlah 44 orang atau 0,06%, dicurigai kanker sejumlah 43 orang atau 0,06%, tumor atau benjolan sejumlah 93 orang atau 0,12% (Dinkes Provsu, 2021).

Penatalaksanaan kanker payudara dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu pembedahan, penyinaran, dan kemoterapi (Wijayanto, 2017). Penatalaksanaan secara kemoterapi akan menimbulkan efek samping terhadap pemakainya karena obat kemoterapi yang sangat kuat dan sitostatika (Rasjidi, 2018). Efek samping kemoterapi akan berpengaruh baik secara fisik maupun psikologis pasien kanker. Efek samping kemoterapi

terhadap fisik paling umum terjadi yaitu supresi sumsum tulang belakang, mukositis, mual dan muntah, kelelahan, diare, rambut rontok, infeksi, dan infertilitas. Sedangkan secara psikologis adalah ketidakberdayaan, kecemasan, rasa malu, depresi, stres, dan sulit tidur (Handayani & Udani, 2016).

Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami perasaan lelah dan gangguan tidur setelah menyelesaikan pengobatannya. Gangguan tidur yang dialami oleh pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh untuk melawan sel kanker yang sedang berkembang (Potter & Perry, 2019). Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi seperti terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi yang digunakan dengan obat-obatan. Namun pemakaian yang berlebihan pada obat-obatan akan memberi efek samping seperti kecanduan dan overdosis. Sedangkan terapi non farmakologi adalah terapi yang tidak menggunakan obat-obatan seperti terapi musik, massage, terapi perilaku kognitif, dan terapi aktifitas fisik seperti latihan jalan kaki (Amelia, Andika, & Yulanda, 2020).

Penelitian ini dilaksanakan di Murni Teguh Memorial Hospital sebagai rumah sakit swasta yang memberikan pelayanan salah satunya pada pasien kanker payudara. Berdasarkan data yang diperoleh dari Ruang Onkologi Murni Teguh Memorial Hospital bahwa dalam 5 bulan terakhir, jumlah penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami fluktuatif. Bulan Januari 2022 sebanyak 329 orang, bulan Februari 2022

sebanyak 291 orang, bulan Maret 2022 sebanyak 394 orang, bulan April 2022 sebanyak 376 orang, bulan Mei 2022 sebanyak 336 orang. Jumlah seluruhnya sebanyak 1.726 orang atau dirata-ratakan setiap bulannya sebanyak 345 orang.

Survei awal untuk mengetahui fenomena yang terjadi pada pasien kanker payudara post kemoterapi dengan menanyakan keluhan yang dirasakan post kemoterapi. Sebagian besar pasien mengeluhkan sulit tidur terutama pada malam yang ditandai dengan sulit memejamkan mata, perasaan gelisah, stres memikirkan penyakit kanker payudara yang dialaminya. Padahal pasien kanker payudara membutuhkan istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap kuat menjalani pengobatan selanjutnya. Hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi di Ruang Onkologi Murni Teguh Memorial Hospital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* menggunakan pendekatan *one group pre and post test design without control group*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi di Ruang onkologi Rumah Sakit Murni Teguh Medan sebanyak pada bulan Januari – Mei 2022 sebanyak 1.726 orang atau dirata-ratakan setiap bulan sebanyak 345 orang. Berdasarkan perhitungan rumus tersebut, didapatkan besar sampel penelitian minimal 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Analisis data dilakukan secara univariat dalam tabel distribusi frekuensi, dan analisis bivariat untuk mengetahui kecemasan pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi sebelum dan setelah diberi musik klasik menggunakan uji statistik dua sampel berpasangan (*paired sample t-test*).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital

Karakteristik	f	(%)
Umur:		
20-35 tahun	2	8,0
>35 tahun	23	92,0
Total	25	100,0
Pendidikan:		
SMP	4	16,0
SMA	12	48,0
Perguruan Tinggi	9	36,0
Total	25	100,0
Pekerjaan :		
Ibu rumah tangga	4	16,0
Wiraswasta	6	24,0
Pegawai	8	32,0
Pedagang	7	28,0
Total	25	100,0

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur >35 tahun sebanyak 23 orang (92,0%), sebagian kecil responden berumur 20-35 tahun sebanyak 2 orang (8,0%). Berdasarkan pendidikan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 12 orang (48,0%), sebagian kecil responden berpendidikan SMP sebanyak 4 orang (16,0%). Berdasarkan pekerjaan responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai PNS sebanyak 8 orang (32,0%), sebagian kecil responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 4 orang (16,0%).

**Analisis Univariat
Kualitas Tidur Pasien Kanker
Payudara Sebelum Latihan Jalan Kaki**

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Sebelum Latihan Jalan Kaki (*Pretest*)

No	Kualitas Tidur	f	(%)
1	Baik	0	0,0
2	Buruk	25	100,0
Total		25	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebelum latihan jalan kaki (*pretest*) seluruhnya kualitas tidur responden dalam kategori buruk sebanyak 25 orang (100,0%).

**Kualitas Tidur Pasien Kanker
Payudara Setelah Latihan Jalan Kaki**

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Setelah Latihan Jalan Kaki (*Posttest*)

No	Kualitas Tidur	f	(%)
1	Baik	19	76,0
2	Buruk	6	24,0
Total		25	100,0

Berdasarkan tabel 3 di atas bahwa setelah latihan jalan kaki (*posttest*) sebagian besar kualitas tidur responden dalam kategori baik sebanyak 19 orang (76,0%) sebagian kecil dalam kategori buruk sebanyak 6 orang (24,0%).

Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebagai uji prasyarat analisis untuk pengujian hipotesis dengan menggunakan uji T. Uji normalitas data yang digunakan adalah uji Kolmogorov Smirnov. Data yang diuji adalah data kualitas tidur pasien kanker payudara menjalani kemoterapi sebelum latihan jalan kaki (*pretest*) dan setelah latihan jalan kaki (*posttest*).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data dengan Uji Kolmogorov Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		f_pre	f_post
N		25	25
Normal	Mean	11,68	4,72
Parameters ^{a,b}	Std, Deviation	2,036	1,514
Most Extreme	Absolute	0,151	0,243
Differences	Positive	0,151	0,243
	Negative	-0,113	-0,128
Kolmogorov-Smirnov Z		0,754	1,214
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,620	0,105

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa data kualitas tidur (*pretest-posttest*) berdistribusi normal karena memiliki nilai $p > 0,05$. Data kualitas tidur sebelum latihan jalan kaki (*pretest*) sebesar 0,620 dan pada kualitas tidur setelah latihan jalan kaki (*pretest*) sebesar 0,105. Berkaitan dengan hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired sample T-Test*.

2. Uji Paired Sample T-Test

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample T-Test* (Uji T Sampel Berpasangan) Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Menjalani Kemoterapi Sebelum dan Setelah Latihan Jalan Kaki

Pengukuran	Mean	p-value
Kualitas tidur (sebelum)	11,68	0,000
Kualitas tidur (sesudah)	4,72	

Berdasarkan tabel 5. di atas bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji *paired sample t test* (uji t sampel berpasangan) diperoleh bahwa ada perbedaan kualitas tidur pasien kanker payudara menjalani kemoterapi sebelum dan setelah latihan jalan kaki.

Hal ini berarti ada pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital, dengan nilai p -value = $0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Marfiah dan Puspasari (2020) mendapatkan hasil bahwa dari 100 responden, hampir setengah responden (36%) berada dalam rentang lansia awal dengan status pernikahan lebih dari setengahnya (65%) menikah dan sebagian besar (74%) belum mengalami menopause. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyaningsih, 2019) bahwa usia responden terbanyak adalah usia 35-45 tahun sebesar 43,8%, usia 46-55 tahun sebesar 37,5% sebanyak 12 orang, usia >55 tahun 15,6% dan paling sedikit adalah <35 tahun sebesar 3,1%. Pekerjaan responden mayoritas wiraswasta sebesar 43,8%, ibu rumah tangga sebesar 21,9%, pegawai swasta sebesar 15,6%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lasari, Amalia dan Sarmila (2021) bahwa tingkat pendidikan pada tingkat pendidikan terakhir Perguruan Tinggi mencapai 77,1% dan terendah pada tingkat pendidikan terakhir SMA dengan angka 22,9%. Berdasarkan tabel 3, karakteristik responden penelitian berdasarkan status pernikahan, tertinggi pada status belum menikah dengan angka 80% dan terendah berstatus menikah pada angka 20%.

Hal yang sama juga ditemukan pada penderita kanker payudara di Amerika Serikat dimana puncak insiden penderita kanker payudara berada pada usia 60 tahun. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara usia penderita kanker payudara di Asia khususnya Indonesia dimana mayoritas penderita kanker payudara berada pada usia yang terbilang lebih muda yaitu rentang usia 40-50 tahun, sedangkan mayoritas

penderita kanker payudara di Inggris dan Amerika Serikat berada pada usia tua yaitu di atas 60 tahun. Ada beberapa penelitian yang mengemukakan beberapa kemungkinan terdapatnya kanker payudara pada usia lebih muda. Wanita dengan mutasi gen BRCA1/2 memiliki kemungkinan lebih besar untuk menderita kanker payudara pada usia muda jika dibandingkan dengan wanita tanpa mutasi gen (Luwia, 2019).

Pasien kanker payudara dengan tamatan sekolah dasar (SD)) paling banyak terjadi pada pasien kanker payudara. Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat pengetahuannya. Seseorang dengan tingkat Pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki pemahaman yang baik dalam mendapat informasi sehingga akan bertambah pengetahuannya. Penelitian mengenai kesadaran, sikap, dan praktik skrining kanker payudara pada wanita di Iran Utara, yaitu ada hubungan yang signifikan pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi dengan tingkat kesadaran akan praktik skrining kanker payudara, wanita yang memiliki pendidikan tinggi lebih memiliki kesadaran yang lebih dibandingkan wanita yang berpendidikan rendah (Sastrosudarmo, 2019).

Pekerjaan juga dapat berdampak pada terjadinya kanker. Penelitian telah mengungkapkan bahwa bekerja pada shift malam dapat memicu risiko kanker. Hal ini disebabkan oleh gangguan ritme sirkadian dalam tubuh. Gangguan ini terkait dengan kanker payudara pada wanita dan kanker paru-paru pada pria. Jadi, bagi orang-orang yang memilih untuk shift malam. Studi telah menemukan bahwa orang dengan pekerjaan di belakang meja, juga berjam-jam di depan komputer dan tidak ada aktivitas fisik, lebih rentan terhadap sindrom risiko kanker usus, endometrium, payudara, atau kanker paru-paru yang tinggi (Luwia, 2019).

Menurut peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

karakteristik pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital berumur >35 tahun, berpendidikan SMA, bekerja sebagai pegawai. Umur di atas 35 tahun memang lebih memiliki risiko untuk menderita kanker payudara dibandingkan dengan usia reproduksi sehat (20-35 tahun) karena terjadinya kanker payudara. Selain itu, mereka sebagian besar juga berpendidikan SMA bekerja sebagai pegawai baik pegawai negeri maupun pegawai swasta.

Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi Sebelum Latihan Jalan Kaki (*Pretest*)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alifiyanti (2017) di Rumah Sakit umum Pusat dr. Hasan Sadikin Bandung menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur terburuk dengan skor 18 terjadi pada pasien yang menjalani radioterapi dengan mastektomi (2 orang) dan responden stadium lanjut (3 orang). Penelitian yang dilakukan Amelia, Andika dan Yulanda (2020) pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RSUP. Dr. M. Djamil Padang menunjukkan bahwa dari 12 pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi sebelum diberikan latihan jalan kaki didapatkan rata-rata skor kualitas tidur adalah 12.16 dengan standar deviasi 1.52 Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Marfuah dan Puspasari (2020) mendapatkan hasil bahwa sebagian besar responden (78%) memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan tujuh komponen kualitas tidur dalam PSQI, komponen latensi tidur, durasi tidur, efisiensi, kebiasaan tidur, dan disfungsi siang hari merupakan komponen yang memengaruhi penilaian terhadap buruknya skor kualitas tidur responden.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur,

sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2020). Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Asmadi, 2019).

Menurut peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien yang telah menjalani kemoterapi sebelum latihan jalan kaki di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini terbukti pada saat pertama kali peneliti menanyakan tentang bagaimana kualitas tidur pasien setelah menjalani kemoterapi, sebagian pasien mengatakan sulit tidur terutama pada malam yang ditandai dengan sulit memejamkan mata, perasaan gelisah, stres memikirkan penyakit kanker payudara yang dialaminya. Selain itu juga berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur pasien yang telah menjalani kemoterapi sebesar 11,68, hal ini berarti kualitas tidur pasien kanker payudara harus ditingkatkan lagi agar lebih baik.

Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Setelah Latihan Jalan Kaki (*Posttest*)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Amelia, Andika dan Yulanda (2020) di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. M. Djamil Padang menunjukkan bahwa dari 12 pasien kanker payudara yang

menjalani kemoterapi sesudah diberikan latihan jalan kaki didapatkan rata-rata skor kualitas tidur adalah 7.16 dengan standar deviasi 1.69. Dari data tersebut didapatkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur setelah intervensi mengalami penurunan. Hal ini dapat dikatakan kualitas tidur responden meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningsih, (2019) mendapatkan hasil bahwa pada kelompok perlakuan terdapat 10 orang sebesar 62,5% dengan kualitas tidur baik dan 6 orang sebesar 37,5% dengan kualitas tidur buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Alifiyanti (2017) di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung bahwa tidak tercapainya semua siklus membuat seseorang merasa kurang pada tidurnya, sehingga terjadi kantuk berlebih dan membutuhkan tidur siang untuk memenuhi kekurangan tersebut. Peningkatan kebutuhan tidur siang dapat diindikasikan bahwa pasien kanker payudara memiliki kualitas tidur malam yang buruk.

Jalan kaki merupakan olah raga yang murah, aman, dan menyenangkan bila dilakukan bersama-sama dengan teman, pasangan atau keluarga. Menurut Iknoian (1996) dalam Muhammad (2019) menyatakan jalan kaki merupakan olah raga dengan efek samping yang rendah, yang hanya menimbulkan kekakuan sedikit pada tulang dan jaringan tubuh. Jalan kaki merupakan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap langkah kaki harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah, atau dalam satu periode satu langkah, di jalan satu kaki harus berada di tanah, maka kaki harus tegak lurus dan kaki menumpu dalam posisi tegak lurus dan vertical (Sumaryoto & Nopembri, 2018).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah latihan jalan kaki, pasien kanker payudara yang telah menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital

kualitas tidur yang dirasakan pasien sebagian besar menjadi lebih baik. Hal tersebut disebabkan karena pasien sudah melakukan latihan jalan kaki setelah menjalani kemoterapi. Pasien yang sudah melakukan latihan jalan kaki, sebagian besar mengatakan kualitas tidurnya sudah lebih baik dari sebelumnya, pasien dapat tidur dengan lebih tenang, nyaman dan tidak mengalami gangguan pada saat tidur. Hal tersebut mengindikasikan bahwa latihan jalan kaki dapat meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi.

Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Setelah Menjalani Kemoterapi

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amelia, Andika dan Yulanda (2020) di Rumah Sakit Umum Pusat dr. M. Djamil Padang menemukan perbedaan bermakna peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Prasetyaningsih (2019) menunjukkan bahwa terapi yang diberikan pada pasien kanker payudara dapat digunakan sebagai metode relaksasi yang mudah untuk meningkatkan kualitas tidur penderita kanker payudara sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagian besar penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi mengalami efek samping seperti gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami oleh pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh untuk melawan sel kanker yang sedang berkembang. Penderita kanker payudara yang mengalami kesulitan tidur

untuk memulai tidur dipengaruhi oleh berbagai gangguan tidur yang dialaminya sehingga kualitas tidurnya menurun. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik diperlihatkan dengan mudahnya seseorang memulai tidur, mempertahankan tidur, dan peralihan dari tidur kebangun di pagi hari dengan mudah (Potter & Perry, 2019).

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan jalan kaki mempengaruhi kualitas tidur yang dirasakan pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital. Latihan jalan kaki dapat menjadi salah satu alternatif meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara dan hal tersebut terbukti dari hasil penelitian ini bahwa yang pada awalnya seluruh pasien yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan setelah melakukan latihan jalan kaki sebagian besar mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik. Latihan jalan kaki yang baik dan benar efektif untuk meningkatkan kualitas tidur yang dirasakan oleh pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi. Untuk itu penting bagi seluruh penderita kanker payudara yang mengalami kesulitan atau gangguan tidur perlu melakukan terapi latihan jalan kaki sehingga merasa tenang dan nyaman ketika akan tidur dan kualitas tidurnya dari yang buruk menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Karakteristik responden sebagian besar responden berumur >35 tahun (92,0%), berpendidikan SMA (48,0%), bekerja sebagai pegawai (28,0%).
2. Kualitas tidur pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh

Memorial Hospital sebelum latihan jalan kaki seluruhnya dalam kategori buruk (100,0%).

3. Kualitas tidur pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital setelah latihan jalan kaki sebagian besar dalam kategori baik (76,0%).
4. Latihan jalan kaki berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Skor rata-rata *pretest* lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata *posttest* atau mengalami penurunan. Hal tersebut berarti bahwa latihan jalan kaki efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara setelah menjalani kemoterapi.

SARAN

Disarankan kepada pihak rumah sakit dapat mempertimbangkan intervensi terapi jalan kaki sebagai Standar Prosedur Operasional (SPO) di rumah sakit. Direkomendasikan kepada bidang keperawatan di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital untuk menerapkan intervensi terapi jalan kaki sebagai salah satu cara non-farmakologis agar kualitas tidur pasien kanker meningkat.

REFERENSI

- Alifiyanti, D. (2017). *Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Berdasarkan Terapi Yang Diberikan di RSUP dr. Hasan Sadikin Bandung*. 3(2), 115–125.
- Amelia, W., Andika, M., & Yulanda, D. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi di RSUP dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 16–27.

- Anggraini, D., Marfuah, D., & Puspasari, S. (2020). Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 91–100.
- Asmadi. (2019). *Teknik Prosedur Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinkes Provsu. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020*. Medan: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.
- Handayani, R.S., & Udani, G. (2016). Kualitas tidur dan distress pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Keperawatan*, XII(1), 66–72.
- Hidayat, A.A. (2020). *Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan* (Cetakan 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lasari, H., Amalia, M., & Sarmila. (2021). Upaya Promosi dan Pencegahan Kanker Payudara Menggunakan Whatsapp Messenger. *HIGEIA*, 5(2), 193–203.
- Luwia, M. (2019). *Problematika dan Keperawatan Payudara* (Cetakan 3). Jakarta: Kawan Pustaka.
- Muhammad, A. (2019). *Jangan Abaikan Jalan Kaki* (Cetakan 2). Yogyakarta: Diva Press.
- Potter, A., & Perry, G.A. (2019). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik* (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Prasetyaningsih, I. (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Penderita Kanker Payudara. Repository Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Rasjidi, I. (2018). *Deteksi Dini & Pencegahan Kanker pada Wanita* (Cetakan 3). Jakarta: Sagung Seto.
- Sastrosudarmo. (2019). *Kanker The Sillent Killer* (Cetakan 2). Jakarta: Garda Media.
- Sumaryoto, & Nopembri, S. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Cetakan 1). Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Wijayanto, T. (2017). Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 13–19.