

## **AKTIVITAS FISIK PASIEN KANKER PAYUDARA : STUDI KUALITATIF**

**Yassa Nabila<sup>1</sup>, Haryani<sup>2</sup>, Intansari Nurjannah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Prodi Magister Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Kedokteran, Kesehatan, Masyarakat  
Keperawatan, UGM, Yogyakarta

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan  
Keperawatan, UGM, Yogyakarta

<sup>3</sup>Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas, Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan  
Keperawatan, UGM, Yogyakarta

*Corresponding Author: Yassa Nabila (yassa.nabila@gmail.com)*

### **ABSTRAK**

**LATAR BELAKANG :** Aktivitas fisik merupakan intervensi yang direkomendasikan guna meningkatkan kualitas hidup. Namun banyak penderita kanker payudara yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik dan melaporkan hambatan untuk tetap aktif setelah didiagnosis kanker payudara.

**TUJUAN :** Mengeksplorasi hambatan aktivitas fisik dan mengidentifikasi dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik pasien kanker payudara.

**METODE:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif eksploratif. Sampel dalam penelitian ini 8 orang yang terdiri dari pasien dan keluarga kanker payudara sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam (*in depth interview*) menggunakan analisa isi (*content analysis*).

**HASIL :** Mengidentifikasi 4 tema meliputi 1). Jenis aktivitas fisik yang dilakukan pasien 2). Kendala melakukan aktivitas fisik 3). Pentingnya dukungan informasi kepada pasien 4). Pentingnya aktivitas fisik bagi pasien kanker payudara. Jenis aktivitas fisik rendah yang dilakukan yaitu kegiatan rumah tangga seperti memasak, menyapu, mencuci pakaian, berbelanja, mengurus dapur dan berolaragah. Sementara untuk aktivitas fisik sedenter ialah membaca dan tidur

**KESIMPULAN :** Aktivitas fisik kanker payudara selama sakit adalah aktivitas fisik rendah dan sedenter. Kendala melakukan aktivitas fisik pasien kanker dibedakan menjadi dua yaitu hambatan fisik dan emosi. Hambatan fisik diantaranya mudah lelah, edema, mual muntah, penurunan fungsi tubuh dan nyeri. Hambatan emosi diantaranya perasaan takut, gangguan konsep diri, perasaan bergantung dan kurangnya motivasi (malas). Dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik pasien kanker payudara, yang diberikan keluarga kepada pasien kanker payudara yaitu bentuk dukungan informasi. Bentuk dukungan informasi yang diberikan keluarga pasien kanker payudara misalnya memotivasi makan makanan bergizi, membatasi aktivitas berlebih, beristirahat dan memotivasi makan yang cukup.

**KATA KUNCI :** Aktivitas fisik, Kanker payudara, kanker, kualitatif

## **PHYSICAL ACTIVITY REGARDING BREAST CANCER PATIENTS : A QUALITATIVE STUDY**

Yassa Nabila<sup>1</sup>, Haryani<sup>2</sup>, Intansari Nurjannah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Masters Program in Medical-Surgical Nursing, Faculty of Medicine, Health, Community Nursing,  
UGM, Yogyakarta*

<sup>2</sup>*Department of Medical-Surgery Nursing, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, UGM,  
Yogyakarta*

<sup>3</sup>*Department of Mental Health and Community Nursing, Faculty of Medicine, Public Health and  
Nursing, UGM, Yogyakarta*

*Corresponding Author: Yassa Nabila (yassa.nabila@gmail.com)*

### **ABSTRACT**

**Background:** Physical activity is a definite intervention to improve the quality of life. However, many breast cancer patients are not physically active and report the burden of staying active after being diagnosed with breast cancer.

**Objective:** Explore barriers to physical activity and identify family support for physical activity in breast cancer patients.

**Methods:** This study uses an exploratory qualitative research design. The sample in this study was 8 people consisting of patients and their families with breast cancer according to the inclusion and exclusion criteria. Data collection techniques with in-depth interviews (in depth interviews) using content analysis (content analysis).

**Results:** Identify 4 themes covering 1). The type of physical activity the patient does 2). Obstacles doing physical activity 3). The importance of information support to patients 4). The importance of physical activity for breast cancer patients. Types of low physical activity carried out are household activities such as cooking, sweeping, washing clothes, shopping, taking care of the kitchen and exercising. Meanwhile, sedentary physical activities are reading and sleeping.

**Conclusion:** Physical activity of breast cancer during illness is low and sedentary physical activity. Obstacles to physical activity of cancer patients are divided into two, namely physical and emotional barriers. Physical barriers include fatigue, edema, nausea and vomiting, decreased body function and pain. While emotional barriers include feelings of fear, impaired self-concept, and feelings of dependence and lack of motivation (lazy). Family support for the physical activity of breast cancer patients, which is given by the family to breast cancer patients, is a form of information support which includes activities such as motivating eating nutritious foods, limiting excessive activity, resting and motivating enough to eat.

**Keywords:** Physical activity, Breast cancer, cancer, qualitativ