



Latihan Fisik Aerobik Pada Penderita Kanker Payudara Yang Mengalami Cancer Related Fatigue: Studi Fenomenologi

Linda Jurwita^{1*}, Novita Sari²

¹Universitas Sains Cut Nyak Dhien, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

Article Info: Accepted: 18 Agustus 2024; 21 Agustus 2024; Published: 31 Agustus 2024

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman penderita kanker payudara yang mengalami Cancer Related fatigue (CRF) dalam melakukan latihan fisik aerobik. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif, melibatkan 15 orang partisipan yang merupakan penderita kanker payudara yang menjalani pengobatan di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. Partisipan yang ikut serta dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam dan selanjutnya data dianalisis menggunakan metode Colaizzi. Hasil penelitian teridentifikasi enam tema yaitu : 1) Penyebab rasa lelah yang dirasakan pasien kanker payudara, 2) Rasa lelah yang dirasakan ketika sebelum dan selesai latihan aerobik, 3) Upaya yang dilakukan untuk mengurangi kelelahan, 4) Latihan fisik aerobik yang biasa dilakukan 5) Hambatan dalam melaksanakan latihan aerobik dan 6) Manfaat yang dirasakan dari latihan aerobik untuk pasien kanker payudara. Penelitian ini merekomendasikan kepada pasien untuk dapat mengikuti saran dan aturan atau hal-hal yang perlu diperhatikan yang disampaikan langsung oleh tenaga kesehatan khususnya tentang keperawatan, pengobatan kanker payudara dan latihan fisik aerobik yang dapat dilakukan saat dirumah agar memperoleh hasil yang lebih baik dan memaksimalkan segala upaya dan dukungan agar pasien dapat mengatasi dan mengurangi fatigue.

Kata Kunci: Kanker Payudara; Cancer Related Fatigue; Exercise; Latihan Fisik Aerobik.

Abstract: *This study aims to explore the experiences of breast cancer patients who experience Cancer Related Fatigue (CRF) in doing aerobic physical exercise. This research method is qualitative with a descriptive phenomenological approach, involving 15 participants who are breast cancer patients undergoing treatment at the Adam Malik Haji Center General Hospital in Medan. Participants who took part were selected by purposive sampling technique. Data collection used a qualitative approach by conducting in-depth interviews and then the data was analyzed using the Colaizzi method. The results of the study identified six themes, namely: 1) Causes of fatigue felt by breast cancer patients, 2) Feelings of fatigue before and after aerobic exercise, 3) Efforts made to reduce fatigue, 4) Aerobic physical exercise that is usually done 5) Obstacles in carrying out aerobic exercise and 6) Perceived benefits of aerobic exercise for breast cancer patients. This study recommends that patients be able to follow suggestions and rules or things that need attention that are conveyed directly by health workers, especially about nursing, breast cancer treatment and aerobic physical exercise that can be done at home in order to get better results and maximize all efforts and support so that patients can overcome and reduce fatigue.*

Keywords: Breast Cancer; Cancer Related Fatigue; Exercise; Aerobic Physical Exercise.

Correspondence Author: Linda Jurwita

Email: jurwita92@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Pendahuluan

Secara global kanker merupakan penyakit kronis yang mematikan dan dipandang sebagai salah satu masalah kesehatan paling penting di era milenial seperti sekarang, dengan frekuensinya yang tinggi seringkali menyebabkan tingkat kematian yang tinggi dan meningkatnya faktor lingkungan karsinogenik (Allemani et al., 2018). Sebagian besar kanker dengan kelangsungan hidup rata-rata 5 tahun dan prevalensi tertinggi di dunia adalah Negara Amerika Serikat, Kanada, Australia, Selandia Baru, Finlandia, Islandia, Norwegia dan Swedia dan pada wanita yang didiagnosis sejak tahun 2010 dengan kelangsungan hidup 5 tahun pada kanker payudara dengan persentase 89,5% di Australia dan 90,2% di Amerika Serikat (Allemani *et al.*, 2018).

International Agency for Research on Cancer (IARC) memprediksi bahwa jumlah total kasus kanker akan mencapai 22,2 juta pada tahun 2030. Pada tahun 2005 hingga 2015 kasus kanker meningkat sebesar 33% dan bagi wanita kanker payudara merupakan yang paling umum dengan kasus 2,4 juta hingga menyebabkan kematian sebanyak 523.000 dan 15,1 juta orang hidup dengan kanker payudara (GBD, 2018). Di Indonesia kanker menjadi penyebab kematian ketiga terbanyak setelah penyakit jantung dan stroke.

Data *Global Cancer Observatory 2018* dari *World Health Organization (WHO, 2018)* menunjukkan kasus kanker yang paling banyak terjadi di Indonesia yaitu kanker payudara sejumlah 58.256 kasus atau 16,7% dari total 348.809 kasus kanker (WHO, 2018). Pada tahun 2018 angka kejadian penyakit kanker di Indonesia meningkat dengan persentase 1,8‰ dari tahun 2013, dimana daerah tertinggi dialami Daerah Yogyakarta dengan persentase 4,9‰ dan daerah terendah angka kejadian kanker dialami daerah Nusa Tenggara Barat dengan persentase 0,9‰, sedangkan untuk wilayah Sumatera Utara pada Tahun 2018 mengalami peningkatan dengan persentase 1,6‰ dari 1,4‰ pada Tahun 2013 (RISKESDAS, 2018).

Sekitar 80-100% penderita kanker mengalami gejala subjektif yang tidak nyaman, ditandai dengan kurangnya energi dan meningkatnya kebutuhan untuk istirahat, hal tersebut merupakan keluhan paling umum dilaporkan oleh pasien kanker dan efek samping terkait pengobatan yang paling umum dilaporkan dari perawatan kanker hingga berdampak pada kualitas hidup selama bertahun-tahun setelah perawatan (Baguley *et al.*, 2017). Di seluruh kondisi, pasien yang mengalami penyakit kronik secara konsisten menggambarkan fatigue sebagai kelelahan yang berlebihan, kekurangan energi yang parah dan kelemahan fisik yang memburuk dari waktu ke waktu. Empat tema umum yang muncul yaitu kehabisan tenaga, kualitas hidup yang buruk, gejala terkait seperti gangguan tidur, gangguan kognisi, depresi dan merasa disalah pahami oleh orang lain, dengan rasa takut tidak diyakini atau dianggap negatif (Rosario *et al.*, 2020).

Prevalensi CRF lebih tinggi dilaporkan pada pasien yang lebih muda, pasien wanita, pasien dengan tumor lanjut, dan pasien dengan kanker kandung empedu, pankreas, ginekologi,

payudara, kepala dan leher, dan keganasan hematologi (Tian *et al.*, 2016). Pasien kanker yang menjalani kemoterapi atau perawatan biasa merasakan efek samping seperti kelelahan yang merupakan gejala paling umum pasien rasakan. Tidak ada obat yang sesuai untuk pencegahan atau pengobatan CRF, tetapi ulasan para peneliti membahas bahwa aktivitas fisik telah membantu dalam pengurangan CRF dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Dennett *et al.*, 2016).

Kelelahan yang dianggap tidak membahayakan nyawa dengan demikian sering diabaikan dan tidak diatasi sehingga 88% pasien penderita kanker melaporkan keluhan fatigue. Gejala tersebut merupakan faktor berisiko yang berdampak pada fungsi psikologis yang buruk. Pasien yang mengalami gejala ini secara bersamaan telah meningkatkan tekanan yang mengurangi semua aspek kualitas hidup. Situasi ini diketahui mengganggu kemajuan dalam perkembangan pengobatan untuk pasien kanker (Wu *et al.*, 2019). Mulhaeriah *et al* (2018) menyebutkan dalam studinya bahwa terapi farmakologis tidak cukup efektif dalam mengelola kelelahan pada pasien kanker, oleh sebab itu terapi kombinasi farmakologis dan non farmakologis diperlukan. Olahraga telah ditemukan menjadi faktor kunci dalam pengembangan parameter kebugaran fisik untuk pasien kanker payudara. (Canella *et al.*, 2017) memaparkan hasil temuannya bahwa dengan keterlibatan *stakeholders* yang terdiri dari ahli onkologi, radiasi-onkologi, psiko-onkologi, perawat/perawat ahli onkologi, perwakilan *Local Swiss Cancer League*, pasien dan keluarga pasien, program intervensi integratif CRF disesuaikan dengan perawatan biasa menggunakan pendekatan prioritas dan memungkinkan lebih banyak pilihan pasien. Proses pelibatan *stakeholders* menghasilkan 3 program dengan tingkat berbeda yaitu mencakup intervensi nonfarmakologis wajib, nonfarmakologis berbasis pilihan, dan intervensi farmakologis untuk CRF berat.

Nonfarmakologis berbasis pilihan seperti latihan aerobik yang umum kegiatannya termasuk berjalan, bersepeda, *jogging*, berenang, dan kelas aerobik. Sampai saat ini banyak penelitian telah melaporkan efek berolahraga aerobik pada kelelahan terkait kanker yang sebagian besar memiliki efek positif (Tian *et al.*, 2016). Hasil penelitian Galiano-Castillo *et al* (2016) menyatakan bahwa pasien kanker payudara yang melakukan latihan fisik resistensi sesuai rekomendasi *America College Sport Medicine* pada pasien telerehabilitasi mengalami penurunan fatigue total secara signifikan. Penilaian komprehensif terhadap kelelahan sangat penting dilakukan agar memungkinkan perawat untuk memberikan tindakan keperawatan yang benar dalam meringankan keluhan fatigue dan meningkatkan kualitas hidup pasien pada pasien kanker payudara.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan terhadap dua orang pasien kanker payudara stadium awal yang menjalani latihan fisik aerobik di poli onkologi RSUP Haji Adam Malik Medan. Dari hasil *self-report* 15 dari 23 pasien kanker payudara yang mengalami CRF bahwa pasien

menyatakan perasaan lelah, letih dan lesu selama menjalani proses pengobatan dan perawatan kanker payudara, pasien juga mengungkapkan bahwa latihan fisik aerobik yang biasa dilakukan memberikan manfaat positif bagi kebugaran fisik dan memberi peluang dalam menurunkan gejala fatigue. Oleh karena itu, untuk memperoleh lebih banyak informasi baru secara mendalam terkait pengalaman pasien kanker payudara yang mengalami CRF dalam melakukan latihan fisik aerobik, penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan desain fenomenologi.

Berdasarkan uraian sebelumnya mengenai dampak positif yang diperoleh dari latihan fisik aerobik pada penderita kanker payudara yang mengalami *cancer related fatigue*, maka peneliti melakukan studi ini dengan tujuan untuk mengeksplorasi pengalaman latihan fisik aerobik pada kanker payudara yang mengalami *cancer related fatigue*. Informasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan yang dapat diberikan oleh perawat kepada penderita kanker payudara.

Kajian Teori

Kanker payudara adalah jenis kanker yang berkembang di sel-sel payudara dan merupakan salah satu jenis kanker paling umum di kalangan wanita, meskipun juga dapat terjadi pada pria. Kanker ini dapat dimulai di berbagai bagian payudara, termasuk saluran susu (ductal carcinoma) atau lobulus (lobular carcinoma) (American Cancer Society, 2022). Faktor risiko untuk kanker payudara meliputi genetika, usia, dan faktor lingkungan (National Cancer Institute, 2023). Sementara itu, kelelahan terkait kanker adalah perasaan kelelahan atau kelemahan yang persisten yang dialami oleh pasien kanker, yang tidak sebanding dengan tingkat aktivitas dan tidak mereda dengan istirahat. Kelelahan ini dapat disebabkan oleh kanker itu sendiri, pengobatannya, atau kombinasi keduanya, dan dapat mempengaruhi kualitas hidup serta berdampak pada fungsi fisik, emosional, dan sosial (Mayo Clinic, 2023). Untuk mengatasi masalah ini, latihan fisik yang terencana, terstruktur, dan berulang dapat sangat bermanfaat. Latihan fisik mencakup berbagai aktivitas, mulai dari latihan kardiovaskular seperti berlari dan berenang, hingga latihan kekuatan dan fleksibilitas (World Health Organization, 2022). Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan tingkat energi secara keseluruhan (American Heart Association, 2023). Secara khusus, latihan fisik aerobik, yang meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan melatih sistem kardiovaskular, termasuk berjalan cepat, berlari, bersepeda, dan berenang, dapat membantu meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, serta meningkatkan stamina dan kebugaran umum (Centers for Disease Control and Prevention, 2023). Dalam konteks kanker payudara dan kelelahan terkait kanker, latihan aerobik terbukti efektif dalam mengurangi gejala kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup pasien (Breast Cancer Research Foundation, 2024).

Metode

Dalam studi ini, metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif fenomenologi digunakan untuk memahami fenomena dari sudut pandang subjek penelitian. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman peserta melalui perspektif mereka sendiri (Polit & Beck, 2018). Analisis data dilakukan dengan mengikuti tahapan analisis Colaizzi, yang mencakup menyusun dan membaca transkrip, mengidentifikasi pernyataan penting, mengelompokkan kode, dan menentukan tema (Colaizzi, 1978; Polit & Beck, 2018).

Partisipan dalam studi ini adalah 15 pasien kanker payudara yang mengalami kelelahan terkait kanker (CRF), dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi seperti usia di atas 17 tahun, tanpa gangguan kognitif, serta stadium I-II dengan status kinerja skala 1 atau 2 menurut WHO (2018). Data dikumpulkan antara bulan Oktober hingga Desember 2020 menggunakan berbagai alat seperti handphone android, perekam suara, panduan wawancara, dan kuesioner demografi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang dilaksanakan melalui telepon karena pembatasan pandemi Covid-19. Teknik probing dan bracketing digunakan untuk mendapatkan informasi yang mendalam dari partisipan.

Analisis data mengikuti prosedur Colaizzi yang melibatkan sepuluh tahapan analisis isi, termasuk pengorganisasian transkrip, pemberian kode, dan pengelompokkan kategori (Colaizzi, 1978). Prinsip kepercayaan seperti kredibilitas, transferabilitas, ketergantungan, dan konfirmasi diterapkan untuk memastikan akurasi data (Polit & Beck, 2018). Kredibilitas dijaga melalui teknik perikatan, triangulasi, dan pengecekan anggota untuk memastikan keabsahan data dan interpretasi.

Karakteristik partisipan meliputi usia yang mayoritas berada pada rentang 41-50 tahun (53,3%), semua partisipan adalah perempuan (100%), dan sebagian besar berpendidikan sampai SMA (73,3%). Mayoritas partisipan adalah ibu rumah tangga (66,7%) dengan status pernikahan menikah (100%). Diagnosis kanker payudara terbanyak adalah stadium II (66,7%). Pilihan jenis aerobik bervariasi, dengan sebagian besar memilih jalan kaki (26,6%) dan aerobik dari sosial media (20,0%).

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia, Pendidikan dan Rumah Sakit Umum Haji Adam Malik Medan dengan nomor DP 02.01/XV/2.2.2/2281/2020, dan informed consent telah diperoleh dari semua peserta.

Hasil Dan Pembahasan

1. Hasil

a. Tema pertama: Penyebab kelelahan yang dirasakan oleh pasien kanker payudara

Sebagian besar pasien kanker payudara merasa lelah akibat proses pengobatan seperti terapi hormon dan radiasi ditambah dengan aktivitas sehari-hari baik di luar maupun di dalam rumah, untuk menjalani proses pengobatan, pasien harus menempuh perjalanan dari tempat tinggalnya ke fasilitas kesehatan dengan jarak yang dapat dijangkau. menguras energi sehingga berdampak pada mood swing.

“Dari rumah ke RS pas mau RS dan pulang jalan hampir 2 jam, antri lagi di poli, capek kalau dipikir-pikir. hmm.. tapi sudah 3 tahun lebih begini, makanya setiap jadwal kontrol saya dapat izin kerja 1 hari, saya tidak masak di rumah, saya tidak melakukan apa-apa, itu hanya kontrol khusus, saya rasa capek banget” (P2)

“Kalau lagi sakit, ditambah lagi capek kalau ada kerjaan pasti ga mood, kejadiannya tiba-tiba, pas capek langsung berasa ga enak, rasanya mau nangis, saya sedih kalo inget anak” (P3).

Tema pertama adalah penemuan penyebab rasa lelah, partisipan mengungkapkan bahwa penyebabnya adalah karena aktivitas umum dan perubahan suasana hati selama pengobatan dan pengobatan kanker payudara. Kegiatan umum yang dimaksud peserta adalah melakukan kegiatan di luar rumah seperti pekerjaan kantor, bercocok tanam, mengikuti kegiatan pengajian di lingkungan rumah hingga menjalani proses pengobatan di fasilitas kesehatan, proses pengobatan yang dijalani peserta biasanya meliputi terapi hormonal dan penyinaran yang juga mempengaruhi suasana hati pasien dalam waktu yang bersamaan. Sejalan dengan penelitian Baruth et al., (2015) yang menyatakan bahwa wanita penderita kanker payudara melakukan aktivitas fisik dengan fokus berjalan kaki, bukan senam tubuh bagian atas.

Hal ini karena wanita dapat ditambahkan pada jenis aktivitas lain seperti pekerjaan rumah tangga yang membuat wanita lebih sering menggerakkan tubuh bagian atas seperti meraih benda atau mengangkat beban. Seringkali pengobatan adjuvant seperti terapi hormon atau radiasi pada pasien kanker payudara menimbulkan efek buruk pada mood dan fisik pasien. Selain itu, beberapa efek samping lain seperti kelelahan, nyeri, gangguan tidur, dan fungsi seksual dapat terjadi selama setahun setelah pengobatan berakhir. Fisher et al., (2017).

b. Tema kedua : Kelelahan yang dirasakan sebelum dan sesudah senam aerobik

Peserta diberikan penjelasan tentang tingkat kelelahan dari BFI Mendoza et al., (1999) dan arti dari setiap angka yang dipilih peserta sebagai indikator tingkat kelelahan yang dirasakan, hal ini bertujuan untuk membantu peserta agar lebih mudah menilai tingkat

kelelahan tersebut. kelelahan. Ketika peserta sudah mengerti dan mampu mengungkapkan rasa lelah yang dirasakan dengan menunjukkan angka tingkat kelelahannya. Mayoritas partisipan mengungkapkan bahwa tingkat kelelahan yang dirasakan berada pada skala 3-6 yang tidak berkurang dengan tidur atau istirahat.

“Sebelumnya saya tidak mengerti kalau lelah itu bermacam-macam, ada yang ringan ada yang berat, itu saja yang saya tahu, seperti tidak ada angin, tidak ada hujan, tiba-tiba saya lesu, saya tidak mood, Gak ada tenaga, kirain kemarin capek skala 6 sedang” (P9)

“Saya merasa segar, tidur nyenyak, pikiran saya tenang, suasana hati saya juga lebih stabil, menurut saya skala kelelahan bisa lebih rendah dari sebelumnya, sedang ringan bisa skala 3 menurut saya” (P11).

Tema kedua ditemukan rasa lelah sebelum dan sesudah senam aerobik dimana setiap peserta merasakan rasa lelah yang berbeda bahkan setiap jamnya, namun mayoritas peserta mengungkapkan bahwa sebelum melakukan senam aerobik mengalami kelelahan sedang pada level 4-6, 6 partisipan menyatakan levelnya kelelahan pada skor 6, 7 peserta merasakan tingkat kelelahan pada skor 5 dan 2 peserta pada skor 4, ketika selesai senam merasa lebih bugar dan kelelahan berkurang dengan tingkat ringan 2-3, 13 peserta merasakan penurunan tingkat kelelahan sampai tingkat ringan dengan skor 3, 2 peserta merasakan tingkat kelelahan pada skor 2.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN 2018) menyatakan sekitar 33% pasien kanker payudara mengalami kelelahan sedang hingga berat. Huang et al., (2019) juga menjelaskan bahwa latihan fisik aerobik dengan program jalan cepat berbasis rumah yang disesuaikan secara efektif mampu mengurangi tingkat kelelahan pada pasien kanker payudara dan efek ini bertahan setelah menyelesaikan pengobatan. Do et al., (2015) menyatakan bahwa intervensi latihan aerobik, peregangan dan penguatan yang dilakukan dengan durasi 80 menit per hari, 5 sesi seminggu selama 4 minggu memberikan hasil yang signifikan pada kesehatan secara keseluruhan baik kesehatan fisik, peran, emosi dan kelelahan.

c. Tema ketiga: Upaya yang dilakukan untuk mengurangi kelelahan

Pasien memilih metode pengobatan yang menurutnya cocok dan sesuai dengan kebutuhannya sendiri. Alhasil, upaya yang dilakukan pasien kanker payudara untuk mengurangi tingkat kelelahan pun beragam. Selain senam aerobik, peserta juga berusaha mengurangi kelelahan dengan memperbaiki mekanisme coping dengan bermain bersama anak, melakukan relaksasi nafas dalam dan pijat.

“jika lelah, perhatikan tingkah laku anak dan bermainlah dengannya, rasa lelahnya langsung berkurang” (P9)

“Selama penyinaran, saya selalu disarankan untuk menarik napas dan menahannya selama 3 detik lalu menghembuskannya secara perlahan dari mulut. jadi saya sudah terbiasa, kadang-kadang ketika saya istirahat saya melakukan hal yang sama” (13)

Tema ketiga menemukan upaya yang dilakukan untuk mengurangi kelelahan, peserta menyadari efek samping yang didapat dari pengobatan dan pengobatan kanker payudara sehingga peserta mencoba mencari alternatif selain senam aerobik, seperti meningkatkan koping individu dengan bercerita atau berkumpul dengan teman, menjalani terapi relaksasi dan pijat komplementer yang dianggap murah dan memberikan rasa nyaman serta dapat mengurangi efek samping dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Peserta memilih relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara mandiri dan massage sebagai alternatif lain jika tidak mendapatkan waktu dan kesempatan untuk melakukan senam aerobik. Nies et al., (2018) mengklaim dalam penelitian mereka bahwa pasien kanker melaporkan, mereka secara aktif mengatasi efek samping pengobatan selama masa transisi dalam hidup mereka untuk mengurangi tingkat penderitaan, karena pasien tahu bahwa mereka akan menghadapi efek samping setelah pengobatan, jadi mereka mencoba dengan pasti. hal-hal yang menentangnya.

Deliana et al., (2019) menyampaikan bahwa sejalan dengan tema hasil penelitiannya, mengintegrasikan pengobatan komplementer sebagai terapi suportif selain pengobatan medis, bermanfaat untuk mengatasi efek samping pengobatan medis. Miler et al., (2016) menyebutkan teknik relaksasi yang meliputi relaksasi otot progresif, self-hypnosis dan latihan pernafasan terus menerus. Selain mengurangi depresi, terapi relaksasi juga dapat memberikan efek yang menguntungkan, yang efektif dalam mengobati masalah tidur dan kelelahan pada wanita yang menjalani kemoterapi untuk kanker payudara. Beberapa daya tarik terapi relaksasi termasuk biaya rendah dan keamanannya. Dengan latihan yang memadai, pasien dapat menerapkan terapi ini kapanpun dan dimanapun mereka inginkan tanpa perlu pengawasan. Pada pasien kanker, pijat bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi, mengatasi kekakuan dan nyeri otot, serta mengatasi keluhan muskuloskeletal (Grenlee et al., 2017).

d. Tema keempat: Latihan fisik aerobik yang biasa dilakukan

Peserta berpendapat bahwa senam aerobik lebih nyaman dilakukan karena dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau di sarana olahraga sebanyak 15 peserta 1 orang mengikuti kelas senam aerobik di fasilitas kesehatan dan jalan santai selama 40 menit 2 kali seminggu, 2 orang mengikuti senam aerobik kelas di fasilitas kesehatan selama 40 menit 2 kali seminggu, 1 Bersepeda 50 menit 3 kali seminggu, 3 Aerobik dari sosial media durasi 45 menit 1 kali seminggu, 1 Berenang 40 menit 1 kali seminggu, 4 jalan keliling rumah 60 menit 3 kali seminggu, 2 jalan di Treadmill 50 menit 2 kali seminggu, 1 orang jalan kaki 50 menit 2 kali

seminggu.

“aerobik dari youtube selama 40-50 menit, gerakkan pinggul ke kiri dan ke kanan sekitar 8 hitungan, pergelangan tangan juga, misalnya pemanasan dengan berjalan di tempat 8x, angkat tangan dan tahan selama 8x hitungan, tangan kiri, kanan, bawah, sebelah kanan, Di sebelah kiri, kaki juga kiri dan kanan, disuruh berpegangan dengan tangan dan terus menghitung sampai 8 hitungan, bergiliran seperti itu” (P1)

“Biasanya treadmill rata-rata pakai 2,5 MPH kan, kalau capek sekali lagi cuma 1,7 MPH saja, kalau gitu speednya harus dinaikkan lagi, misal 1,7 dulu nambah. hingga 2,5 MPH selama 50 menit” (P7)

Tema keempat adalah senam aerobik yang biasa dilakukan, rata-rata peserta memilih jenis senam aerobik sesuai dengan keinginannya, peserta yang mengikuti senam aerobik dengan mengikuti kelas senam aerobik di fasilitas kesehatan, mereka dipandu oleh instruktur untuk melakukan gerakan senam aerobik sesuai irama musik, instruktur yang membimbing peserta terdiri dari perawat dan fisioterapis, fisioterapis dan perawat yang memandu gerakan senam aerobik sebelumnya telah mengikuti kelas senam fisik di pusat kebugaran.

Selama pandemi rata-rata partisipan yang melakukan senam aerobik di rumah dengan bantuan tutorial media sosial mengungkapkan bahwa hal tersebut lebih menguntungkan karena dapat melakukan senam bersama keluarga sambil memantau aktivitas fisiknya. keluarga di rumah dan tidak harus menempuh perjalanan yang memakan waktu dari rumah ke fasilitas kesehatan atau pusat kebugaran. Temuan fenomena Ronkainen et al., (2021) menunjukkan bahwa orang memiliki cara mereka sendiri dalam berolahraga atau melakukan olahraga yang berhubungan dengan kesejahteraan atau penyakit mereka.

Desbiens et al., (2017) juga setuju dengan tema ini, beberapa penelitian melaporkan bahwa pasien lebih suka melakukan aktivitas fisik secara individu hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik di rumah menghasilkan kesejahteraan yang lebih baik sementara penelitian lain melaporkan bahwa pasien juga lebih suka melakukan aktivitas fisik. latihan aktivitas secara berkelompok. American College of Sports Medicine (ACSM) mendefinisikan senam aerobik sebagai segala aktivitas yang menggunakan kelompok otot besar, contoh senam aerobik antara lain bersepeda, menari, mendaki gunung, jogging, lari jarak jauh, berenang dan jalan kaki. Kegiatan ini paling baik diakses melalui kapasitas aerobik yang ditentukan oleh ACSM (Patel et al., 2017).

e. Tema kelima: Kendala dalam melakukan senam aerobik

Dalam kehidupan sehari-hari terdapat faktor individu seperti tidak adanya waktu luang karena kesibukan bekerja di luar rumah, mengurus anak dan rumah tangga, hingga rasa malas

memulai olahraga sehingga peserta menunda senam aerobik. Faktor lingkungan seperti tidak adanya area khusus olahraga atau ruang hijau yang bisa digunakan untuk olahraga di lingkungan rumah, cuaca panas yang membuat polusi, hingga musim hujan juga menyebabkan peserta malas memulai.

“terakhir senam april sebelum puasa, itupun di rumah pake youtube, berhubung corona gak bisa keluar harus di rumah, apalagi kondisi fisik saya rentan virus kata dokter makanya sampai sekarang saya belum memulai aerobik di luar rumah” (P3)

“Minggu dan Sabtu baru rutin senam, karena weekend bisa ditemani suami, selebihnya jam kantor baru bisa senam.” (P15)

Tema kelima menjelaskan tentang hambatan dalam melakukan senam aerobik, peserta mengalami hambatan yang meliputi hambatan situasional atau kondisional yang termasuk dalam hambatan internal, yang berasal dari kondisi dan situasi individu. dimana ketika peserta ingin melakukan senam aerobik tetapi keadaan tidak mendukung, misalnya tidak ada yang mengantar ke pusat kebugaran atau fasilitas kesehatan tempat diadakannya kelas senam aerobik, tidak ada yang menemani melakukan senam aerobik, tidak mendapatkan waktu dan kesempatan yang cukup untuk berolahraga karena disibukkan dengan aktivitas sehari-hari hingga rasa malas yang tiba-tiba muncul akibat perubahan suasana hati yang membuat peserta secara tidak langsung menjadi tidak teratur dalam melaksanakan latihan fisik.

Hambatan selanjutnya adalah hambatan eksternal yang meliputi pengaruh lingkungan dan alam seperti cuaca yang berubah dari panas menjadi sejuk dan hujan sehingga membuat peserta malas untuk mulai berolahraga, lingkungan yang tercemar, lokasi tempat tinggal yang jauh dari pusat kebugaran, tidak tersedianya lingkungan yang memadai untuk melakukan olahraga. dan pandemi yang mengharuskan setiap orang untuk menjaga jarak dan beraktivitas di rumah. Wurz et al., (2015) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa hambatan adalah hal-hal yang dapat mengganggu inisiasi dan pemeliharaan perilaku. Berdasarkan teori kognitif sosial, Hambatan dapat bersifat situasional dari individu yaitu hambatan internal. Hambatan situasional adalah faktor di luar kendali internal individu yang dapat mencegah atau membatasi partisipasi dalam aktivitas fisik. Bisa juga interpersonal seperti kurangnya dukungan sosial, komunitas, kurangnya akses ke fasilitas kesehatan, jarak yang jauh ke tempat praktik dan karakteristik lingkungan seperti cuaca buruk Wurz et al., (2015).

f. Tema keenam: Manfaat yang dirasakan dari latihan fisik aerobik

Pasien mengatakan bahwa jika Anda terlalu banyak istirahat di tempat tidur dan menjalani hidup yang kurang aktif, hal itu akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikologis. Latihan fisik aerobik dikatakan mampu memberikan energi positif bagi peserta

diantaranya mengurangi stres dan kelelahan, meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kualitas hidup.

“Saya senang bertemu dengan orang-orang di komunitas, meskipun saya aerobik atau tidak, saya merasa lelah dan stres berkurang saat bersosialisasi” (P1).

“Enaknya badan segar, awalnya habis jalan keringatnya bercucuran, tapi pas istirahat, nafas stabil, enak, apalagi sambil jogging, saya pakai infused water, sambil jalan, berhenti sebentar untuk minum. jadi lebih menyegarkan” (P12)

“olahraga membuat saya tidur nyenyak, siap olah raga saya mandi air hangat dan bangun merasa lebih kenyang, dulu sering susah tidur, padahal mata ngantuk tapi tidak bisa tidur” (P6)

Tema keenam membahas manfaat senam aerobik yang dirasakan bagi pasien kanker payudara, peserta yang mengikuti kelas senam aerobik secara berkelompok di fasilitas kesehatan merasa stress berkurang karena peserta dapat bersosialisasi, bercerita dan berbagi pengalaman dengan sesama pasien yang juga mengikuti kelas senam aerobik. Peserta yang menjalani senam aerobik secara mandiri juga mendapat dukungan keluarga untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktif melakukan senam aerobik, terkadang peserta didampingi oleh keluarganya setiap kali menjalani senam aerobik, misalnya dengan berolahraga, jalan kaki, jogging, treadmill, bersepeda dan berenang.

Hal ini berdampak positif bagi peserta, peserta merasa lebih bersemangat karena dukungan keluarga. Manfaat yang dirasakan dari senam aerobik antara lain meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan stress, meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan kebugaran fisik. Penelitian (Voet et al., 2019) menunjukkan bahwa program olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi efek samping terapi endokrin pada pasien kanker payudara premenopause, olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, program olahraga aerobik dirancang untuk mengoptimalkan kebugaran fisik dan kekuatan otot.

Program latihan berkontribusi pada peningkatan hasil pengobatan kanker, selain kinerja fisik yang lebih baik, gangguan tidur yang lebih rendah dan penurunan depresi dengan berkurangnya kelelahan pada saat itu (Huang et al., 2019). Pengobatan CRF yang terbukti terbaik untuk kanker payudara adalah latihan aerobik karena menunjukkan efek ringan hingga sedang dalam mengurangi kelelahan. Meskipun program intervensi multimodal berdasarkan konseling nutrisi, latihan relaksasi, dasar-dasar restrukturisasi kognitif dan hidroterapi tidak menunjukkan keunggulan dalam mengurangi pasien kanker payudara dengan CRF dibandingkan dengan pelatihan aerobik (Kroez et al., 2017).

2. Pembahasan

Kelelahan yang dialami oleh pasien kanker payudara biasanya disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk proses pengobatan dan aktivitas sehari-hari mereka. Terapi kanker payudara seperti terapi hormon dan radiasi sering kali menguras energi pasien. Aktivitas seperti perjalanan ke fasilitas kesehatan, antrian di poli, serta tanggung jawab sehari-hari juga dapat memperburuk kelelahan ini. Sebagai contoh, partisipan P2 dan P3 melaporkan bahwa kelelahan mereka meningkat akibat perjalanan panjang dan antrian yang melelahkan, serta dampak emosional yang terkait dengan pengobatan dan tanggung jawab sehari-hari.

Penelitian oleh Baruth et al. (2015) menunjukkan bahwa aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, dapat mempengaruhi tingkat kelelahan pada pasien kanker payudara. Aktivitas fisik sering kali menjadi tantangan tambahan bagi pasien yang harus menghadapi efek samping pengobatan seperti kelelahan, nyeri, gangguan tidur, dan perubahan mood (Fisher et al., 2017). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengobatan adjuvant dapat memperburuk kondisi fisik dan emosional pasien.

Penilaian tingkat kelelahan menggunakan BFI oleh Mendoza et al. (1999) menunjukkan bahwa mayoritas partisipan merasakan kelelahan pada skala 3-6 sebelum melakukan senam aerobik, dengan beberapa melaporkan kelelahan pada level yang lebih tinggi. Namun, setelah melakukan senam aerobik, banyak partisipan melaporkan penurunan tingkat kelelahan menjadi skala 2-3, menunjukkan bahwa senam aerobik dapat secara signifikan mengurangi tingkat kelelahan pada pasien kanker payudara. Penelitian oleh Huang et al. (2019) mengkonfirmasi bahwa latihan fisik aerobik efektif dalam mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara, dengan efek ini dapat bertahan setelah pengobatan selesai. Do et al. (2015) juga menekankan bahwa program latihan aerobik yang teratur dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan emosional pasien.

Pasien kanker payudara seringkali mencari berbagai cara untuk mengurangi kelelahan mereka, seperti senam aerobik, bermain dengan anak, relaksasi pernapasan, dan pijat. Partisipan P9 dan P13 menunjukkan bahwa interaksi sosial dengan anak dan teknik pernapasan dapat membantu mengurangi kelelahan mereka secara signifikan. Nies et al. (2018) mencatat bahwa pasien kanker sering mengadopsi berbagai metode untuk mengatasi efek samping pengobatan, termasuk terapi komplementer seperti pijat dan relaksasi. Deliana et al. (2019) juga menunjukkan bahwa terapi komplementer dapat mendukung pengobatan medis dan meningkatkan kesejahteraan pasien. Grenlee et al. (2017) menambahkan bahwa pijat dapat membantu mengatasi nyeri otot dan meningkatkan relaksasi pada pasien kanker payudara.

Partisipan memilih berbagai jenis senam aerobik sesuai dengan preferensi dan ketersediaan mereka. Beberapa melakukan senam aerobik di fasilitas kesehatan, sementara yang

lain menggunakan media sosial untuk panduan senam di rumah. Temuan ini mencerminkan preferensi individu dan fleksibilitas dalam melakukan latihan aerobik. Ronkainen et al. (2021) menunjukkan bahwa individu memiliki preferensi berbeda dalam berolahraga, yang dapat dipengaruhi oleh kesejahteraan dan kondisi kesehatan mereka. Desbiens et al. (2017) menambahkan bahwa beberapa pasien lebih suka aktivitas fisik secara individu, sementara yang lain menikmati latihan kelompok. American College of Sports Medicine (ACSM) mendefinisikan berbagai bentuk senam aerobik yang dapat dilakukan, termasuk jogging, berenang, dan bersepeda, yang sesuai dengan kapasitas aerobik individu (Patel et al., 2017).

Namun, beberapa kendala dalam melakukan senam aerobik mencakup faktor individu seperti waktu yang terbatas, kesibukan sehari-hari, dan rasa malas. Faktor lingkungan, seperti cuaca dan ketersediaan.

Kesimpulan

Penelitian fenomenologi ini merupakan penelitian yang berdasarkan subjektivitas yang tidak dapat diukur secara pasti melalui angka-angka tetapi berdasarkan pendapat dan pengalaman masing-masing individu serta keadaan yang ada menjadikan penelitian ini bersyarat. Pelaksanaan senam aerobik dapat dipilih dan dilakukan secara mandiri maupun berkelompok sesuai dengan kebutuhan pasien kanker payudara antara lain jalan kaki, renang, jogging, treadmill, kelas aerobik, aerobik secara mandiri dengan bimbingan media sosial dan bersepeda. Senam aerobik dilakukan secara bertahap, dimulai dari intensitas ringan dan bertahap meningkat menjadi intensitas sedang, dapat dilakukan 3 kali seminggu atau lebih selama 30-60 menit setiap sesinya dan disesuaikan dengan kondisi pasien atau mengacu pada pedoman ACSM. Pasien kanker payudara yang rutin melakukan senam aerobik, dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi efek buruk efek pengobatan kanker, mengurangi kelelahan dan stress, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini juga memberikan pemahaman tentang pengalaman pasien kanker payudara yang mengalami kelelahan terkait kanker dalam menjalani latihan fisik aerobic.

Referensi

Allemani, C., Matsuda, T., Di Carlo, V., Harewood, R., Matz, M., Nikšić, M., Bonaventure, A., Valkov, M., Johnson, C. J., Estève, J., Ogunbiyi, O. J., Azevedo e Silva, G., Chen, W. Q., Eser, S., Engholm, G., Stiller, C. A., Monnereau, A., Woods, R. R., Visser, O., Lewis, C. (2018). Global surveillance of trends in cancer survival 2000–14 (CONCORD-3): analysis of individual records for 37 513 025 patients diagnosed with one of 18 cancers from 322 population-based registries in 71 countries. *The Lancet*, 391(10125), 1023–1075. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)33326-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)33326-3)

- Baguley, B., Bolam, K., Wright, O., & Skinner, T. (2017). The Effect of Nutrition Therapy and Exercise on Cancer-Related Fatigue and Quality of Life in Men with Prostate Cancer: A Systematic Review. *Nutrients*, 9(9), 1003. <https://doi.org/10.3390/nu9091003>
- Baruth, M., Wilcox, S., Der Ananian, C., & Heiney, S. (2015). Effects of Home-Based Walking on Quality of Life and Fatigue Outcomes in Early Stage Breast Cancer Survivors: A 12-Week Pilot Study. In *Journal of physical activity & health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0339>
- Castilo et al. (2016). Telehealth system: A randomized controlled trial evaluating the impact of an internet-based exercise intervention on quality of life, pain, muscle strength, and fatigue in breast cancer survivors. *Cancer*, 122(20), 3166–3174. <https://doi.org/10.1002/cncr.30172>
- Colaizzi PF (1978). Psychological research as a phenomenologist views it. In: Valle RS, King M (1978). *Existential- Phenomenological Alternatives for Psychology*. New York: Open University Press
- Deliana, M., Suza, D. E., & Tarigan, R. (2019). Advanced stage cancer patients experience in seeking treatment in Medan, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(13), 2194–2203, <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.590>
- Dennett, A. M., Peiris, C. L., Shields, N., Prendergast, L. A., & Taylor, N. F. (2016). Moderate-intensity exercise reduces fatigue and improves mobility in cancer survivors: A systematic review and meta-regression. *Journal of Physiotherapy*, 62(2), 68–82. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2016.02.012>
- Desbiens, C., Filion, M., Brien, M. C., Hogue, J. C., Laflamme, C., & Lemieux, J. (2017). Impact of physical activity in group versus individual physical activity on fatigue in patients with breast cancer: A pilot study. *Breast*, 35, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2017.06.001>
- Do, J., Cho, Y., & Jeon, J. (2015). Effects of a 4-week multimodal rehabilitation program on quality of life, cardiopulmonary function, and fatigue in breast cancer patients. *Journal of Breast Cancer*, 18(1), 87–96. <https://doi.org/10.4048/jbc.2015.18.1.87>
- Fisher, H. M., Jacobs, J. M., Taub, C. J., Lechner, S. C., Lewis, J. E., Carver, C. S., Blomberg, B. B., & Antoni, M. H. (2017). How changes in physical activity relate to fatigue interference, mood, and quality of life during treatment for non-metastatic breast cancer. *General Hospital Psychiatry*, 49(February), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2017.05.007>
- GBD. (2018). Global, Regional, and National Cancer Incidence, Mortality, Years of Life Lost, Years Lived With Disability, and Disability-Adjusted Life-Years for 29 Cancer Groups, 1990 to 2016. *JAMA Oncology*, 4(11), 1553–1568. <https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2018.2706>

- Greenlee, H., DuPont-Reyes, M. J., Balneaves, L. G., Carlson, L. E., Cohen, M. R., Deng, G., Johnson, J. A., Mumber, M., Seely, D., Zick, S. M., Boyce, L. M., & Tripathy, D. (2017). Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 67(3), 194–232. <https://doi.org/10.3322/caac.21397>
- Huang, H. P., Wen, F. H., Yang, T. Y., Lin, Y. C., Tsai, J. C., Shun, S. C., Jane, S. W., & Chen, M. L. (2019). The effect of a 12-week home-based walking program on reducing fatigue in women with breast cancer undergoing chemotherapy: A randomized controlled study. *International Journal of Nursing Studies*, 99(259), 103376. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.06.007>
- Juvet, L. K., Thune, I., Elvsaas, I. K. Ø., Fors, E. A., Lundgren, S., Bertheussen, G., Leivseth, G., & Oldervoll, L. M. (2017). The effect of exercise on fatigue and physical functioning in breast cancer patients during and after treatment and at 6 months follow-up: A meta-analysis. *Breast*, 33, 166–177. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2017.04.003>
- Kröz, M., Reif, M., Glinz, A., Berger, B., Nikolaou, A., Zerm, R., Brinkhaus, B., Girke, M., Büssing, A., & Gutenbrunner, C. (2017). Impact of a combined multimodal-aerobic and multimodal intervention compared to standard aerobic treatment in breast cancer survivors with chronic cancer-related fatigue - results of a three-armed pragmatic trial in a comprehensive cohort design. *BMC Cancer*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12885-017-3142-7>
- Mendoza, T. R., Wang, X. S., Cleeland, C. S., Morrissey, M., Johnson, B. A., Wendt, J. K., & Huber, S. L. (1999). The rapid assessment of fatigue severity in cancer patients: Use of the brief fatigue inventory. *Cancer*, 85(5), 1186–1196. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0142\(19990301\)85:5<1186::AID-CNCR24>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0142(19990301)85:5<1186::AID-CNCR24>3.0.CO;2-N)
- Miller, K. D., Siegel, R. L., Lin, C. C., Mariotto, A. B., Kramer, J. L., Rowland, J. H., Stein, K. D., Alteri, R., & Jemal, A. (2016). Cancer treatment and survivorship statistics, 2016. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 66(4), 271–289. <https://doi.org/10.3322/caac.21349>
- Mulhaeriah, Afiyanti, Y., Achmad, E. K., & Sangkala, M. S. (2018). Effectiveness of Relaxation Breathing Exercise on fatigue in gynecological cancer patients undergoing chemotherapy. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(4), 331–335. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.09.004>
- Nies, Y. H., Ali, A. M., Abdullah, N., Islahudin, F., & Shah, N. M. (2018). A qualitative study among breast cancer patients on chemotherapy: Experiences and side-effects. *Patient Preference and Adherence*, 12, 1955–1964. <https://doi.org/10.2147/PPA.S168638>

- NCCN (2018). National Comprehensive Cancer Network guidelines cancer-related fatigue, version 2.2018. https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/fatigue.pdf. Accessed 22 Februari 2021
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system . *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134. <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2018). *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence For Nursing Practice*. In Philadelphia: Wolters Kluwer Health (9th Edition).
- Ronkainen, N. J., Pesola, A. J., Tikkanen, O., & Brand, R. (2021). Continuity and Discontinuity of Sport and Exercise Type During the COVID-19 Pandemic. An Exploratory Study of Effects on Mood. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622876>
- Van Vulpen, J. K., Peeters, P. H. M., Velthuis, M. J., Van Der Wall, E., & May, A. M. (2016). Effects of physical exercise during adjuvant breast cancer treatment on physical and psychosocial dimensions of cancer-related fatigue: A meta-analysis. *Maturitas*, 85, 104–111. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.12.007>
- Voet, N. B. M., van der Kooi, E. L., van Engelen, B. G. M., & Geurts, A. C. H. (2019). Strength training and aerobic exercise training for muscle disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(12). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003907.pub5>
- WHO. (2018). Most Breast Cancer Cases Occur in Indonesia Various Cancer Cases in Indonesia 2018. From <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/06/03/kasus-kanker-payudara-paling-banyak-terjadi-di-indonesia> Accessed 13 Februari 2020
- Wu, W. W., Jou, S. T., Liang, S. Y., & Tsai, S. Y. (2019). The Mediating Role of Exercise on Relationships Between Fatigue, Sleep Quality, and Quality of Life for Adolescents With Cancer. *Cancer Nursing*, 42(2), E10–E19. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000585>
- Wurz, A., St-Aubin, A., & Brunet, J. (2015). Breast cancer survivors' barriers and motives for participating in a group-based physical activity program offered in the community. *Supportive Care in Cancer*, 23(8), 2407–2416. <https://doi.org/10.1007/s00520-014-2596-2>