

**PELATIHAN KESEHATAN TENTANG MELAKUKAN LATIHAN MANDIRI DI  
RUMAH SETELAH OPERASI KANKER PAYUDARA**  
*HEALTH TRAINING ON SELF PRACTICE AT HOME AFTER BREAST CANCER SURGERY*

**Anastasia Putu Martha Anggarani<sup>1</sup>, Raditya Kurniawan Djoar<sup>2\*</sup>, Atik Swandari<sup>3</sup>, Meisa Alvalen Cahyanti<sup>4</sup>**

<sup>1,2,4</sup>*STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo, Surabaya, Indonesia*  
*Jl. Jambi 12 Surabaya*

<sup>3</sup>*Universitas Muhamadiyah, Surabaya, Indonesia*  
*Jl. Sutorejo No.59, Surabaya*

\* Penulis Korespondensi : [radit.stikvinct@gmail.com](mailto:radit.stikvinct@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Penderita kanker payudara akan mengalami keterbatasan gerak pada bahu dan lengan setelah menjalani perawatan medis berupa operasi pengangkatan payudara dan akan mengganggu kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari. Olahraga yang bisa dilakukan sendiri di rumah menjadi salah satu strategi untuk mencegah hal tersebut terjadi. Permasalahan mitra di komunitas kanker payudara Surabaya adalah 75% anggota memiliki kualitas hidup yang kurang baik karena adanya rasa tidak nyaman dan kelemahan pada lengan di sisi payudara yang dioperasi sehingga menyulitkan mereka untuk melakukan operasi. tugas sehari-hari setelah payudara mereka diangkat. Format talk show dengan tanya jawab interaktif digunakan untuk pendidikan kesehatan ini. Kegiatan ini mendemonstrasikan bagaimana pelatihan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam mandiri di rumah setelah operasi mastektomi. Menurut data yang dikumpulkan sebelum kegiatan, 15% responden memiliki pengetahuan rendah, 50% memiliki pengetahuan sedang, dan 35% memiliki pengetahuan baik. Namun setelah kegiatan, 85% responden memiliki pengetahuan baik dan 15% memiliki pengetahuan sedang. Komunitas kanker payudara Surabaya disarankan untuk membantu anggotanya, terutama yang telah menjalani operasi pengangkatan payudara, terutama dengan senam mandiri di rumah.*

**Kata Kunci:** pendidikan, pelatihan, paska mastektomi

**ABSTRACT**

*Breast cancer survivors will have restricted movement on shoulder and arm after undergo the medical treatment of breast removal surge and will interfere with ability to do daily tasks. Exercises that may be done alone at home are one strategy to prevent this from happening. The issue with partners in the Surabaya breast cancer community is that 75% of members have a poor quality of life because they have discomfort and weakness in the arm on the side of the breast that was operated on, making it difficult for them to carry out everyday tasks after having their breasts removed. A talk show format with interactive questions and answers is used for this health education. This activity demonstrates how health training can raise knowledge levels about independent exercise at home following mastectomy surgery. According to data collected before the activity, 15% of respondents had low knowledge, 50% had moderate knowledge, and 35% had good knowledge. After the activity, however, 85% of respondents had good knowledge and 15% had moderate knowledge. It has been suggested that the Surabaya breast cancer community aid its members, particularly those who have undergone breast removal surgery, especially with independent exercises at home.*

**Keywords:** education, self training, post mastectomy

**PENDAHULUAN**

Salah satu jenis kanker yang sering dialami wanita adalah kanker payudara (Vinay Kumar, Stanley L. Robbins, 2007). Jenis kanker ini menimbulkan dampak

psikologis yang besar bagi pengidapnya karena adanya risiko dilakukan operasi pengangkatan payudara bagi penderita (Lehmann et al., 2014). Kehilangan salah satu anggota tubuh karena proses

penyembuhan kanker merupakan pengalaman yang traumatic dan memalukan bagi sebagian besar wanita karena bagi wanita, payudara berfungsi sebagai symbol kewanitaan, keindahan dan merupakan organ seksual sekunder (Vinsensia Ela Anjela & Krismi Diah Ambarwati, 2022). Sehingga penyakit kanker dapat menghancurkan masa depannya (Komariah et al., 2020). Prevalensi penyakit kanker payudara di Indonesia yaitu 1,4% dari insiden kanker sebesar 40 per 100.000 perempuan. Angka kanker payudara di Indonesia mencapai 42,1 orang per 100 ribu penduduk. Rata-rata kematian akibat kanker ini mencapai 17 orang per 100 ribu penduduk (Kementrian Kesehatan, 2018). Saat seseorang didiagnosis menderita kanker, umunya mereka akan beranggapan bahwa penyakit kanker yang diderita merupakan kondisi penyakit kronis yang memiliki efek yang sangat tidak menyenangkan bahkan menakutkan, mulai dari penurunan kondisi fisik sampai kenyataan bahwa penyakit tersebut menyebabkan kematian (Nurmalasari & Allenidekania, 2023).

Tindakan medis yang dilakukan untuk penyintas kanker payudara salah satunya adalah dengan operasi pengangkatan payudara (Kim & Kim, 2017). Dimana setelah menjalani operasi tersebut, akan mengalami keterbatasan gerakan di area bahu dan lengan dan mengganggu aktivitas fungsional (Beutel et al., 2015). Untuk mencegah terjadi penurunan aktivitas fungsional paska operasi salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan mandiri di rumah. Penelitian yang dilakukan pada 30 orang yang usai menjalani operasi pengangkatan payudara di RSUD Dr.Achmad Mochtar Bukittinggi

tahun 2008 mengemukakan bahwa terjadi penurunan nyeri setelah diberikan intervensi latihan fisik di RS dan mandiri di rumah dibandingkan dengan kelompok penelitian yang hanya diberikan obat analgesic saja. Selisih penurunan tingkat nyeri sebesar 7, 23 sedangkan kelompok yang hanya menggunakan analgesic hanya menurun 5,26. Dapat disimpulkan bahwa latihan fisik dapat berpengaruh pada penurunan tingkat nyeri pasien paska pengangkatan payudara (Komariah et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan pada 32 orang usai menjalani operasi pengangkatan payudara disampaikan bahwa melakukan latihan memiliki pengaruh terhadap pencegahan lymphedema pada pasien kanker payudara paska operasi pengangkatan payudara dengan nilai signifikansi  $p=0,0001$  (Roring, 2016). Komunitas kanker payudara surabaya merupakan kelompok penyintas kanker payudara di surabaya yang terbagi dalam beberapa komunitas. Beranggotakan sekitar 200 penyintas kanker payudara di kota surabaya. Kelompok ini merupakan komunitas yang dibentuk secara mandiri oleh pasien penyintas kanker payudara dan beberapa komunitas belum berbadan hukum sehingga akses mengenai informasi kesehatan khususnya mengenai kanker payudara masih terbatas . Kegiatan yang biasa dilakukan adalah senam yoga dan penyuluhan kesehatan. Hal tersebut dilakukan tidak rutin dan tidak semua anggota aktif dalam kegiatan tersebut. Sebanyak 75% dari anggotanya memiliki kualitas hidup yang kurang baik karena keterbatasan akses informasi mengenai kanker payudara terutama anggota yang usai menjalani operasi pengangkatan payudara. Berdasarkan survey yang

dilakukan, terdapat masalah fisik yang sering dialami anggota nyeri dan lemah di lengan sisi payudara yang dioperasi, ketergantungan akan kegiatan sehari-hari dan kehilangan nafsu makan. Pada aspek psikologis, banyak anggota mengalami kemurungan, kecemasan, perasaan tidak berdaya, perasaan bersalah dan kesendirian, kekhawatiran karena merasa menjadi beban orang lain dan merasa malu karena tidak mempunyai arti bagi orang lain (Mosher et al., 2009). Wanita yang divonis kanker kadang tidak mampu beradaptasi dan menerima kenyataan bahwa dirinya terkena kanker (Suhardin et al., 2016). Dampaknya, kualitas hidup yang menurun pada wanita menyebabkan ia tidak dapat memenuhi peran dan tugasnya.

Secara ringkas, permasalahan anggota komunitas kanker payudara di Surabaya adalah rendahnya kualitas hidup anggota karena banyaknya keluhan nyeri dan lemah di lengan sisi operasi. Hal tersebut yang melatarbelakangi kegiatan pelatihan kesehatan ini dilakukan dengan tujuan menambah pengetahuan anggota komunitas kanker payudara di Surabaya tentang latihan mandiri di rumah setelah menjalani operasi kanker payudara sehingga anggota komunitas dapat maksimal melakukan aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup menjadi baik.

## **METODE**

Kegiatan diawali dengan melakukan survey di komunitas kanker payudara Surabaya dan melakukan diskusi dengan pengurus mengenai masalah dan kebutuhan anggota komunitas. Pengurus komunitas berperan aktif dalam kegiatan ini. Peran pengurus dalam survey ini adalah ikut menyusun jenis dan rencana pelaksanaan kegiatan. Setelah itu tim yang terdiri dari

tim pengabdian masyarakat dan pengurus komunitas menyusun dan menetapkan kegiatan yang dilakukan. Kegiatan pelatihan kesehatan diberikan secara online yang dikemas dalam bentuk tanya jawab talkshow interaktif. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ini aktif dan memberikan respon yang baik. Hasil kuesioner pre dan post pelatihan kesehatan selanjutnya diolah sehingga didapatkan hasil tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kesehatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa dari 32 orang responden yang mengikuti penyuluhan dilakukan sebanyak 15% responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 50% memiliki tingkat pengetahuan sedang dan 35% memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai latihan yang bisa dilakukan mandiri di rumah pasca operasi mastektomi. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, terdapat peningkatan yang cukup signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden yaitu sebanyak 85% responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan sebanyak 15% responden memiliki tingkat pengetahuan sedang.

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan dapat diketahui bahwa adanya pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode tanya jawab dalam talkshow interaktif mampu meningkatkan tingkat pengetahuan responden mengenai latihan mandiri di rumah pasca operasi mastektomi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pemberian edukasi kesehatan dengan menggunakan metode ini merupakan tindakan yang cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran

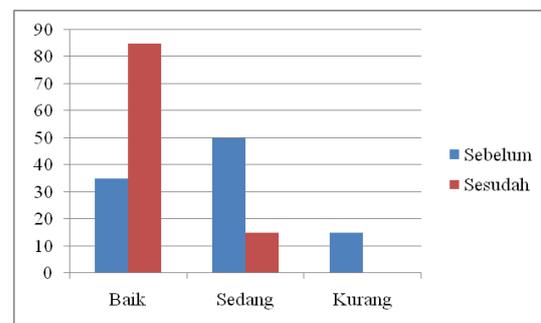
orang yang usai melakukan operasi mastektomi agar dapat tetap melakukan aktivitas fungsionalnya dengan baik.

Mengingat bahwa sasaran dari kegiatan ini adalah anggota komunitas kanker payudara Surabaya yang didominasi dengan wanita berusia diatas 50 tahun, pemberian edukasi kesehatan tentang latihan mandiri paska operasi mastektomi diupayakan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan responden. Pada lansia pemberian intervensi dalam kurun waktu yang lama dengan penggunaan media yang lebih interaktif sering berpeluang lebih besar dalam merubah perilaku sehat (Syolihan Rinjani Putri et al., 2023)

Sejalan dengan penelitian (Annisa et al., 2018) bahwa metode ceramah yang digunakan cukup efektif, dilihat dari minat dan keingintahuan terhadap sesuatu. Saat melakukan metode ceramah bisa diselingi dengan melakukan tanya jawab diakhir untuk menunjang kejelasan materi yang disampaikan. Metode ceramah dengan menambahkan animasi juga dapat meningkatkan pengetahuan dan kreatifitas (Adha et al., 2016). Selain metode ceramah dapat menggunakan metode demonstrasi, menurut penelitian (Aeni, Nurul. Yuhandini, 2018) dalam metode demonstrasi pendidik dapat mengarahkan peserta kearah berfikir yang sama sehingga dapat mengurangi kesalahan – kesalahan bila dibandingkan hanya dengan membaca dan mendengarkan karena peserta bisa langsung mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil yang telah di lihat.

Selain memberikan edukasi kesehatan secara langsung dengan menggunakan metode penyuluhan, penyuluh memberikan

video demonstrasi berupa jenis latihan mandiri yang bisa dilakukan di rumah paska operasi mastektomi sebagai bentuk dokumentasi dengan tujuan video tersebut bisa digunakan sebagai bahan latihan di rumah secara mandiri. Sejalan dengan penelitian (Aeni, Nurul. Yuhandini, 2018) mengenai efektifitas penggunaan video dalam pemberian edukasi menunjukkan bahwa informasi yang dipaparkan mudah dimengerti dan dapat diringkas dalam waktu yang singkat namun tetap sarat informasi. Sehingga pemberian video sebagai bahan latihan pembelajaran dapat lebih mudah dipahami, ditiru serta dilakukan.



Gambar 1. Tingkat pengetahuan Responden



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

## PENUTUP

Pelatihan kesehatan dengan menggunakan metode tanya jawab dalam talkshow interaktif mampu meningkatkan tingkat pengetahuan responden mengenai latihan mandiri di rumah pasca operasi mastektomi yaitu sebelum kegiatan sebanyak 15% responden memiliki tingkat

pengetahuan kurang dan 50% memiliki tingkat pengetahuan sedang dan 35% memiliki tingkat pengetahuan baik dan setelah kegiatan, terdapat peningkatan yang cukup signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden yaitu sebanyak 85% responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan sebanyak 15% responden memiliki tingkat pengetahuan sedang. Saran bagi komunitas kanker payudara di Surabaya adalah melakukan pendampingan bagi anggota komunitas khususnya yang usai menjalani operasi pengangkatan payudara terutama pendampingan mengenai latihan mandiri di rumah.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah membiayai penuh pengabdian masyarakat ini

#### DAFTAR RUJUKAN

- Adha, A., Wulandari, D., & Himawan, A. (2016). Perbedaan Efektivitas Pemberian Penyuluhan Dengan Video Dan Simulasi Terhadap Tingkat Motivasi kader Pencegahan Tb Paru (Studi Kasus Di Ma Husnul Khatimah Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang Kota Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 565–579.
- Aeni, Nurul. Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonst. *Jurnal Care*, 6 (2)(2), 162–174. <https://jurnal.unitri.ac.id>
- Annisa, R., Subali, B., & Heryanto, W. P. (2018). Peningkatan Daya Ingat dan Hasil Belajar Siswa dengan Mind Mapping Method pada Materi Listrik Dinamis. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 3(1), 19. <https://doi.org/10.26740/jp.v3n1.p19->

23

- Beutel, M. E., Fischbeck, S., Binder, H., Blettner, M., Brähler, E., Emrich, K., Friedrich-Mai, P., Imruck, B. H., Weyer, V., & Zeissig, S. R. (2015). Depression, Anxiety and Quality of Life in Long-Term Survivors of Malignant Melanoma: A Register-Based Cohort Study. *PLOS ONE*, 10(1), e0116440. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116440>
- Kementrian Kesehatan. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*.
- Kim, K., & Kim, J.-S. (2017). Factors influencing health-related quality of life among Korean cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 26(1), 81–87. <https://doi.org/10.1002/pon.4105>
- Komariah, M., Adriani, D., Indrayani, D., & Gartika, N. (2020). Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Dengan Kanker Stadium Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1). <http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS-PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>
- Lehmann, V., Grönqvist, H., Engvall, G., Ander, M., Tuinman, M. A., Hagedoorn, M., Sanderman, R., Mattsson, E., & Essen, L. (2014). Negative and positive consequences of adolescent cancer 10 years after diagnosis: an interview-based longitudinal study in Sweden. *Psycho-Oncology*, 23(11), 1229–1235. <https://doi.org/10.1002/pon.3549>
- Mosher, C. E., Sloane, R., Morey, M. C., Snyder, D. C., Cohen, H. J., Miller, P. E., & Demark-Wahnefried, W. (2009). Associations between lifestyle factors and quality of life among older long-term breast, prostate, and colorectal cancer survivors. *Cancer*, 115(17), 4001–4009.

- <https://doi.org/10.1002/cncr.24436>
- Nurmalasari, N., & Allenidekania, A. (2023). Exercise Pre Operatif pada Pasien Kanker Payudara dengan Mastektomi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1745–1755. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5681>
- Roring, W. D. (2016). *Efek Latihan Aktif Resistif Terhadap Limfedema Pada Pasien Kanker Payudara = Effect of Active Resistive Exercise on Lymphedema in Patients with Breast Cancer*. Program Studi Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi.
- Suhardin, S., Kusnanto, K., & Krisnana, I. (2016). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Improving the Quality of Life Patients Suffering Cancer. *Jurnal NERS*, 11(1), 118. <https://doi.org/10.20473/jn.V11I12016.118-127>
- Syolihan Rinjani Putri, D., Utami, M., Nur Fitriana, R., & Yulianto, S. (2023). Dukungan keluarga dapat berpengaruh pada kasus kualitas hidup pasien kanker paru yang menjalaki kemoterapi. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 4(1)(January), 119–123.
- Vinay Kumar, Stanley L. Robbins, R. S. C. (2007). *Buku Ajar Patologi* (7th ed.). EGC.
- Vinsensia Ela Anjela, & Krismi Diah Ambarwati. (2022). Kualitas Hidup dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 55–67. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.768>