

## ABSTRAK

**PENGARUH KOMBINASI *WALKING EXERCISE* DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP *FATIGUE* DAN KUALITAS TIDUR PADA KLIEN KANKER PAYUDARA**

Oleh : Anna Rufaida

**Latar belakang:** Klien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dapat mengalami gangguan irama sirkadian berupa gangguan siklus tidur dan berakibat terjadinya *fatigue*. *Walking exercise* dan musik klasik dapat memberikan efek positif pada pasien kanker payudara. Didapatkan data pendahuluan awal di puskesmas sebesar 54% mengalami *fatigue* berat dan 98% mengalami kualitas tidur buruk. Tujuan penelitian ini adalah membandingkan intervensi yang lebih efektif dalam menurunkan *fatigue* dan meningkatkan kualitas tidur klien kanker payudara. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental*. Sampel penelitian adalah klien kanker payudara yang melakukan kunjungan di Puskesmas Pacarkeling, Puskesmas Rangkah, dan Puskesmas Kalijudan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan *simple random sampling* (n=48). Kuesioner yang digunakan adalah BFI dan PSQI. Intervensi diberikan selama 3 minggu dan dilakukan 3 kali pengukuran (*pre test* dan *post test*). **Hasil:** Uji statistik yang digunakan *paired t-test*, *wilcoxon signed rank-test*, ANOVA, *Mann whithney-test* dan *Kruskal wallis-test*. Berdasarkan nilai median dengan nilai minimum dan maksimum terendah ada pada kelompok kombinasi. Nilai kualitas tidur sebesar  $-8,833 \pm 3,857$ , *fatigue* sebesar 5 ((-8)-(-3)), dan nilai *p-value* <0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *fatigue* dan kualitas tidur pada *pre test* dan *post test*. **Kesimpulan:** Terapi kombinasi *walking exercise* dan musik klasik paling efektif dapat menurunkan *fatigue* dan kualitas tidur pada klien kanker payudara.

Kata kunci: *walking exercise*, *fatigue*, musik klasik, kualitas tidur

## ABSTRACT

**THE EFFECT OF COMBINATION OF WALKING EXERCISE AND CLASSICAL MUSIC ON FATIGUE AND SLEEP QUALITY IN BREAST CANCER CLIENTS**

By: Anna Rufaida

**Background:** Clients of breast cancer undergoing chemotherapy may experience circadian rhythm disorders in the form of disruption of the sleep cycle and result in fatigue. Walking exercise and classical music can have a positive effect on breast cancer patients. Preliminary data were obtained in Puskesmas by 54% experiencing severe fatigue and 98% experiencing poor sleep quality. The purpose of this study is to compare interventions that are more effective in reducing fatigue and improving the quality of sleep for breast cancer clients. **Method:** This research is a quasi-experimental study. The sample was breast cancer clients who visited Pacarkeling Health Center, Rangkah Health Center and Kalijudan Health Center who met the inclusion and exclusion criteria with simple random sampling ( $n = 48$ ). The questionnaire used was BFI and PSQI. The intervention was given for 3 weeks and carried out 3 times the measurements (pre-test and post-test). **Results:** The statistical test used was a *paired t-test*, *Wilcoxon signed rank-test*, ANOVA, *Mann Whitney-test*, and *Kruskal Wallis-test*. Based on the median value of drinking and the lowest maximum is in the combination group. Sleep quality value of  $-8,833 \pm 3,857$ , fatigue of 5 ((-8) - (- 3)), and p-value  $<0.05$ , so there is a significant difference between fatigue and quality sleep in the pre-test and post-test. **Conclusion:** The most effective combination of walking exercise and classical music therapy can reduce fatigue and sleep quality in breast cancer clients.

**Keywords:** walking exercise, fatigue, classical music, sleep quality