

## Promosi Gaya Hidup Sehat untuk Menjaga Indeks Massa Tubuh dan Meningkatkan Kepercayaan Diri Penyintas Kanker Payudara

### *Healthy Lifestyle Promotion for Maintaining Body Mass Index and Enhancing Self-Confidence among Post-Mastectomy Breast Cancer Survivors*

Arfah May Syara<sup>1\*</sup>, Farhah Zaqwa Khairunnisa Damanik<sup>2</sup>, Simson Sinuhaji<sup>3</sup>, Muhammad Reza Fahlevi Hanafi<sup>4</sup>, Yuni Suharnida Lubis<sup>5</sup>, Syatriawati<sup>6</sup>  
(\*amaysyara@gmail.com)

<sup>1,2,3</sup>Institut Kesehatan Medistra, Lubuk Pakam  
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

#### Abstrak

Kanker payudara merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami perempuan dan dapat menimbulkan dampak fisik, psikologis, sosial, serta emosional dalam jangka panjang. Tindakan mastektomi yang sering dilakukan sebagai bagian dari terapi kanker payudara dapat meningkatkan peluang kesembuhan, namun perubahan bentuk tubuh pasca operasi sering memengaruhi citra tubuh, kepercayaan diri, dan kualitas hidup penyintas. Selain itu, perubahan berat badan selama masa pemulihan dapat berdampak pada Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kondisi psikologis pasien. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan penyintas kanker payudara untuk dapat menerapkan gaya hidup sehat dalam menjaga IMT ideal, menaikkan kesadaran terhadap kesehatan fisik dan psikologis, serta memperkuat kepercayaan diri setelah menjalani terapi. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan *edukatif-partisipatif* melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, konsultasi status gizi, demonstrasi aktivitas fisik ringan, dan sesi berbagi pengalaman. Evaluasi dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* pada 20 penyintas kanker payudara berusia 35–60 tahun di RS Grandmed Lubuk Pakam. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20,0% menjadi 80,0%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 45,0% menjadi 0%. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,5 menjadi 85,5 atau naik sebesar 27,0 poin (46,2%). Sebanyak 90,0% peserta memahami cara mempertahankan IMT ideal, 100,0% memahami pentingnya aktivitas fisik, dan 85,0% merasa lebih percaya diri setelah mengikuti kegiatan. Tingkat kepuasan peserta berkisar antara 75,0–85,0%. Dengan demikian, promosi gaya hidup sehat efektif meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kepercayaan diri penyintas kanker payudara dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sehat; Indeks Massa Tubuh; Kepercayaan Diri; Penyintas Kanker Payudara; Promosi

#### Abstract

*Breast cancer remains one of the most prevalent health problems among women and may cause long-term physical, psychological, social, and emotional consequences. Mastectomy, which is commonly performed as part of breast cancer treatment, can improve survival outcomes; however, postoperative changes in body appearance often affect body image, self-confidence, and the overall quality of life of survivors. In addition, weight fluctuations during the recovery period may influence Body Mass Index (BMI) and psychological well-being. This community service program aimed to improve breast cancer survivors' knowledge and ability to adopt healthy lifestyle practices for maintaining an optimal BMI, increase awareness of physical and psychological health, and strengthen self-confidence following cancer treatment. The program was implemented using an educational-participatory approach through health education sessions, interactive discussions, nutritional status consultations, light physical activity demonstrations, and experience-sharing sessions. Evaluation was conducted using pretest and posttest assessments involving 20 breast cancer survivors aged 35–60 years at Grandmed Hospital, Lubuk Pakam. The*

\*Corresponding author: Arfah May Syara, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : amaysyara@gmail.com

Doi : 10.35451/azc4tw27

Received : 26 Juni 2026, Accepted: 29 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright: © 2026 Arfah May Syara. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

results demonstrated that the proportion of participants with a good level of knowledge increased from 20.0% to 80.0%, while those with poor knowledge decreased from 45.0% to 0%. The mean knowledge score improved from 58.5 to 85.5, representing an increase of 27.0 points (46.2%). Furthermore, 90.0% of participants understood how to maintain an ideal BMI, 100.0% recognized the importance of regular physical activity, and 85.0% reported increased self-confidence after participating in the program. Participant satisfaction ranged from 75.0% to 85.0%. In conclusion, healthy lifestyle promotion was effective in improving knowledge, understanding, and self-confidence among breast cancer survivors, thereby supporting the adoption of sustainable healthy lifestyle behaviors.

**Keywords:** Healthy Lifestyle; Body Mass Index; Self-Confidence; Breast Cancer Survivors; Health Promotion.

---

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu penyakit wanita yang masih menjadi tantangan dunia saat ini yaitu kanker payudara. Penyakit ini berpengaruh terhadap pada kondisi fisik, mengganggu psikologis, sosial, dan emosional yang berkepanjangan. Terapi yang sering diterapkan terhadap pasien kanker payudara melalui mastektomi, yaitu pengangkatan sebagian atau seluruh jaringan payudara [1]. Terapi ini terbukti efektif dalam meningkatkan peluang kesembuhan, namun perubahan bentuk tubuh biasanya memengaruhi persepsi *body image*, kepercayaan diri, dan kualitas hidup penderita [2]. Selama proses pemulihan, banyak penderita mengalami kenaikan ataupun penurunan berat badan yang tidak terkontrol. Keadaan ini berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan memperburuk persepsi diri terhadap penampilan tubuh [3].

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan sebanyak 86,17% wanita usia subur di Indonesia tidak memiliki aktivitas fisik yang memadai. Sementara prevalensi kelebihan berat badan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT)  $>25 \text{ kg/m}^2$  dan mencapai 69,53%, dengan proporsi obesitas tingkat I sebesar 34,64%. Hasil ini mempertegas bahwa masalah aktivitas fisik dan status gizi masih menjadi isu kesehatan yang memerlukan intervensi promotif dan preventif yang serius [4].

Masih rendahnya pemahaman penyintas kanker payudara mengenai pentingnya menjaga IMT ideal melalui penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, terbatasnya pengetahuan mengenai strategi menjaga kepercayaan diri setelah menjalani terapi [5]. Perubahan bentuk tubuh akibat mastektomi, kenaikan berat badan selama terapi, dan berkurangnya aktivitas fisik berdampak pada ketidakpuasan terhadap tubuh yang akhirnya kondisi psikologis terganggu [6]. Beberapa laporan pengalaman penyintas juga menunjukkan bahwa kenaikan berat badan pasca terapi menjadi salah satu faktor yang memperburuk rasa percaya diri dan penerimaan terhadap tubuhnya [7].

Penelitian yang dilakukan oleh Syara *et al.*, (2025) pada pasien kanker payudara pasca mastektomi di RS Grandmed Lubuk Pakam menemukan adanya hubungan yang erat antara *body image* dan kepercayaan diri ( $p < 0,05$ ). Hasil menekankan bahwa pasien dengan persepsi citra tubuh yang positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dibandingkan sebaliknya [8]. Selain itu, Yang *et al.*, (2023) juga menemukan bahwa latihan fisik mampu menurunkan IMT sebesar  $0,89 \text{ kg/m}^2$  dan berat badan sebesar 2,53 kg, serta meningkatkan kualitas hidup fisik dan mental [9]. Sebelumnya, Rubio *et al.*, (2023) juga menemukan bahwa program komunitas tari dengan tingkat retensi peserta sebesar 87% berhasil meningkatkan partisipasi aktivitas fisik, persepsi positif terhadap tubuh, dan kesejahteraan psikososial penyintas kanker payudara [10].

Melalui kegiatan PkM ini, solusi yang ditawarkan berupa pelaksanaan promosi gaya hidup sehat yang meliputi edukasi mengenai pemeliharaan IMT ideal, pentingnya aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, pemantauan status gizi, serta penguatan aspek psikologis dengan meningkatkan kepercayaan diri. Kegiatan ini juga membuka kesempatan kepada peserta untuk saling bertukar pengalaman sehingga tercipta dukungan sosial yang dapat membantu proses adaptasi pasca pengobatan [11].

PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan penyintas kanker payudara agar tetap menjaga IMT melalui penerapan hidup sehat, meningkatkan kesadaran tentang kondisi fisik dan kesehatan psikologis, serta memperkuat kepercayaan diri dalam menjalani hidup setelah terapi. Melalui kegiatan ini, para penyintas mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan sehingga kesehatan fisik dan kualitas hidup menjadi naik. Inilah yang menjadi dasar sehingga kegiatan PkM ini penting untuk dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif yang berfokus pada aspek fisik dan kesejahteraan psikologis penyintas kanker payudara.

## 2. METODE

### Desain PkM

Kegiatan PkM menggunakan desain *edukatif-partisipatif* melalui pendekatan promosi kesehatan. Kegiatan difokuskan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penyintas kanker payudara mengenai perlunya menerapkan gaya hidup sehat untuk mempertahankan IMT normal dan menaikkan kepercayaan diri pasca terapi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, konsultasi sederhana mengenai status gizi, demonstrasi aktivitas fisik ringan, serta sesi berbagi pengalaman. Kegiatan dievaluasi melalui *pretest* dan *posttest* sehingga dapat terukur pertambahan pengetahuan peserta. Selain itu, pengukuran IMT dilakukan agar skrining status gizi awal peserta dan penilaian tingkat kepuasan dapat diperoleh.

### Peserta PkM

Sasaran kegiatan adalah penyintas kanker payudara yang sedang menjalani fase pemulihan pasca terapi. Jumlah peserta yang direncanakan sebanyak 20 orang yang merupakan pasien di rumah sakit grandmed lubuk pakam. Kriteria peserta merupakan perempuan berusia 35-60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan menandatangani lembar persetujuan.

### Alat dan Bahan

Peralatan yang dipakai meliputi Laptop, LCD proyektor, timbangan digital, microtoise, kalkulator, lembar perhitungan IMT, alat tulis, lembar kerja peserta, kuesioner, booklet edukasi, dan pengeras suara. Bahan edukasi berupa materi mengenai konsep gaya hidup sehat, kebutuhan gizi seimbang bagi penyintas kanker payudara, pentingnya aktivitas fisik teratur, cara mempertahankan IMT ideal, strategi meningkatkan kepercayaan diri, serta upaya membangun citra tubuh yang positif setelah menjalani terapi.

### Prosedur PkM

#### 1. Tahap Persiapan

Tim PkM berkoordinasi dengan pihak mitra dan fasilitas kesehatan yang menjadi lokasi kegiatan. Pada tahap ini, disiapkan instrumen evaluasi, media edukasi, peralatan pengukuran antropometri, serta materi penyuluhan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal. Selanjutnya, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung nilai IMT peserta. Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman serta berbagi pengalaman mengenai tantangan yang dihadapi selama masa pemulihan. Sebagai bentuk penguatan praktik hidup sehat, peserta diberikan demonstrasi aktivitas fisik ringan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah serta panduan pemantauan berat badan secara berkala.

#### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan dengan mengisi kuesioner *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Tim pelaksana kemudian membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* guna mengevaluasi efektivitas program edukasi. Selain itu, peserta juga mengisi kuesioner kepuasan untuk mengetahui tingkat penerimaan terhadap materi, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan.

4. Tahap Tindak Lanjut

Peserta diberikan media edukasi dalam bentuk leaflet yang dapat digunakan sebagai panduan penerapan gaya hidup sehat secara mandiri. Tim juga mendorong agar komunikasi dapat berlanjut antar peserta sebagai sarana berbagi pengalaman dan dukungan sosial guna mempertahankan perilaku hidup sehat serta meningkatkan kepercayaan diri.

3. HASIL

Hasil kegiatan PkM menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta, yang mana diukur berdasarkan nilai perolehan hasil *pre* dan *post-test*. Hasil evaluasi ini terkategori menjadi baik, cukup, dan kurang seperti yang disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	4 (20,0)	16 (80,0)
Cukup	7 (35,0)	4 (20,0)
Kurang	9 (45,0)	0 (0,0)
Rata-rata skor pengetahuan	58,5 ± 10,2	58,5 ± 10,2
Peningkatan skor	27,0 poin (46,2%)	

Tabel 1 menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang cukup besar setelah peserta memperoleh edukasi. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang (45,0%). Setelah intervensi diberikan, proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 80,0%, sedangkan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Nilai rata-rata skor pengetahuan juga meningkat dari 58,5 menjadi 85,5 atau mengalami peningkatan sebesar 27,0 poin (46,2%). Kegiatan ini juga mengevaluasi persepsi peserta mengenai kemampuan menerapkan gaya hidup sehat dan meningkatkan kepercayaan diri setelah mengikuti program edukasi seperti yang tampak pada Tabel 2.

Tabel 2. Persepsi Peserta

Indikator	Setuju n (%)	Tidak Setuju n (%)
Memahami cara mempertahankan IMT ideal	18 (90,0)	2 (10,0)
Memahami pentingnya aktivitas fisik teratur	20 (100,0)	0 (0,0)
Mampu menyusun pola makan sehat	18 (90,0)	2 (10,0)
Lebih percaya diri terhadap kondisi tubuh saat ini	17 (85,0)	3 (15,0)
Termotivasi menerapkan gaya hidup sehat secara mandiri	19 (95,0)	1 (5,0)

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh manfaat positif dari kegiatan yang dilaksanakan. Sebanyak 90,0% peserta menyatakan telah memahami cara mempertahankan IMT ideal, 100,0% memahami pentingnya aktivitas fisik, dan 85,0% merasa lebih percaya diri terhadap kondisi tubuhnya setelah mengikuti program edukasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman sekaligus memberikan dampak psikologis positif bagi peserta. Tingkat kepuasan peserta juga dievaluasi untuk mengetahui penerimaan terhadap pelaksanaan kegiatan yang ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Kepuasan Peserta

Aspek Penilaian	Sangat Puas n (%)	Puas n (%)
Materi edukasi	15 (75,0)	5 (25,0)
Cara penyampaian narasumber	16 (80,0)	4 (20,0)
Kesempatan berdiskusi	14 (70,0)	6 (30,0)
Demonstrasi aktivitas fisik	15 (75,0)	5 (25,0)
Manfaat kegiatan secara keseluruhan	17 (85,0)	3 (15,0)

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan sangat baik, pada materi edukasi dan demonstrasi aktivitas fisik sebesar 75%. Sementara cara penyampaian narasumber sebesar 80% dan Manfaat kegiatan secara keseluruhan sebesar 85%. Hasil ini menegaskan bahwa kegiatan yang dilaksanakan telah sesuai dengan kebutuhan peserta dan dapat diterima dengan baik oleh peserta PkM.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa promosi gaya hidup sehat yang dikombinasikan dengan edukasi mengenai pemeliharaan IMT, aktivitas fisik, pola makan seimbang, dan penguatan kepercayaan diri mampu meningkatkan pengetahuan, motivasi, serta kesiapan peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa promosi gaya hidup sehat yang diberikan kepada peserta terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Hasil menjelaskan bahwa edukasi kesehatan menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pemeliharaan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik, pola makan sehat, dan kepercayaan diri pasca terapi kanker payudara. Peningkatan pengetahuan sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan dalam membentuk perubahan perilaku kesehatan. Individu yang berpengetahuan baik mengenai suatu masalah kesehatan cenderung lebih mudah mengadopsi perilaku positif dibandingkan individu dengan pengetahuan yang rendah. Peningkatan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat menjadi awal dalam mempertahankan status gizi yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup [12].

Hasil PkM ini didukung oleh penelitian Tam *et al.*, (2023) yang menunjukkan bahwa peserta yang memperoleh edukasi dan pendampingan mengalami peningkatan aktivitas fisik secara bermakna serta penurunan perilaku sedentari sekitar 45–60 menit per hari dibandingkan sebelum intervensi. Edukasi yang terstruktur mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola kesehatannya secara mandiri [5].

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga IMT melalui pola hidup sehat. Sebanyak 90,0% peserta menyatakan telah memahami cara mempertahankan IMT ideal dan 100,0% memahami pentingnya aktivitas fisik secara teratur. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai hubungan antara aktivitas fisik, status gizi, dan kesehatan jangka panjang [13].

Penelitian Yang *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa program latihan fisik mampu menurunkan IMT rata-rata sebesar 0,89 kg/m<sup>2</sup> dan menurunkan berat badan sebesar 2,53 kg. Selain itu, latihan fisik juga memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup fisik dan mental peserta. Edukasi mengenai aktivitas fisik dan pengelolaan berat badan merupakan komponen penting dalam program pendampingan penyintas kanker payudara [9].

Keberhasilan program ini juga terlihat dari aspek psikologis peserta. Sebanyak 85,0% peserta menyatakan merasa lebih percaya diri terhadap kondisi tubuhnya setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan kepercayaan diri tersebut kemungkinan terjadi karena peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai perubahan tubuh pasca terapi serta mendapatkan dukungan sosial melalui sesi diskusi dan berbagi pengalaman [14]. Menurut *teori Body Image Adaptation*, penerimaan terhadap perubahan fisik dapat meningkat ketika individu memperoleh informasi yang memadai, dukungan emosional, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan individu lain yang memiliki pengalaman serupa [15].

Hasil ini sejalan dengan penelitian Syara *et al.*, (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri pada pasien kanker payudara pasca mastektomi ( $p < 0,05$ ). Pasien yang memiliki persepsi citra tubuh yang lebih positif cenderung mempunyai tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan penerimaan terhadap kondisi tubuh yang diperoleh selama kegiatan PkM berpotensi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya rasa percaya diri peserta [8].

Tingkat kepuasan peserta yang tinggi pada kegiatan ini juga menjadi indikator keberhasilan program. Sebanyak 75,0% peserta menyatakan sangat puas terhadap materi edukasi dan demonstrasi aktivitas fisik, 80,0% sangat puas terhadap cara penyampaian narasumber, serta 85,0% sangat puas terhadap manfaat kegiatan secara keseluruhan. Tingginya tingkat kepuasan menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta dan metode pembelajaran yang digunakan mampu meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Rubio *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa tingkat retensi peserta sebesar 87% dan tingkat kehadiran lebih dari 80% selama program berlangsung. Peningkatan partisipasi aktivitas fisik terbukti mampu memperbaiki persepsi tubuh dan kesejahteraan psikososial peserta. Hasil ini memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis komunitas dan partisipatif efektif dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan pada penyintas kanker payudara [10].

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan PkM berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga IMT, menerapkan aktivitas fisik, serta meningkatkan kepercayaan diri pasca terapi kanker payudara. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 58,5 menjadi 85,5 atau naik sebesar 27,0 poin (46,2%). Sementara proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 20,0% menjadi 80,0%. Selain itu, 90,0% peserta telah memahami cara mempertahankan IMT ideal, 100,0% memahami pentingnya aktivitas fisik, dan 85,0% merasa lebih percaya diri setelah mengikuti kegiatan. Tingkat kepuasan peserta yang mencapai 75,0–85,0% menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik dan bermanfaat dalam mendukung penerapan gaya hidup sehat serta peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis penyintas kanker payudara.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM mengucapkan terima kasih kepada Inkes Medistra Lubuk Pakam yang telah mendukung dalam kegiatan PkM ini sebagai afiliasi dari tim PkM. Demikian juga berterima kasih kepada RS. Grandmed dan Seluruh peserta PkM yang telah mengizinkan dan terlibat dalam keberhasilan kegiatan PkM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. M. Vohra, S. M. Javed, D. Jabeen, dan S. S. Abidi, "Quality of life of breast cancer survivors: A comparison of breast conserving surgery versus total mastectomy with and without immediate reconstruction: A prospective cohort study," *Annals of Medicine and Surgery*, vol. 85, p. 1513–1517, 2023.
- [2] M. Afshar-Bakshloo, S. Albers, C. Richter, et al., "How breast cancer therapies impact body image – real-world data from a prospective cohort study collecting patient-reported outcomes," *BMC Cancer*, vol. 23, no. 705, 2023.
- [3] N. Phoosuwan and P. C. Lundberg, "Life satisfaction, body image and associated factors among women with breast cancer after mastectomy," *Psycho-Oncology*, vol. 32, no. 4, pp. 610–618, 2023.
- [4] S. Sofiyanti, A. M. Fajrin, dan K. Ulfah, "Profil Risiko Metabolik dan Gaya Hidup Wanita Usia Subur (WUS) di Indonesia: Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023," *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, vol. 5, no. 5, pp. 463–473, 2025. DOI: 10.59894/jpkk.v5i5.1120.
- [5] M. Tam, S. L. Wong, J. Y. Chan, K. Y. Lam, and A. S. Wong, "Health Coaching Intervention to Improve Physical Activity and Health Outcomes in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Pilot Study," *JMIR Cancer*, vol. 9, 2023, Art. no. e49934. Available: <https://cancer.jmir.org/2023/1/e49934>.
- [6] G. Triberti, E. Savioni, F. Sebri, C. Pravettoni, and P. Riva, "The Body After Cancer: A Qualitative Study on Breast Cancer Survivors' Body Representation and Psychological Adjustment," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no. 19, 2022, Art. no. 12515. Available: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/12515>
- [7] M. Thornton dan H. Lewis-Smith, "'I Listen to My Body Now': A Qualitative Exploration of Positive Body Image in Breast Cancer Survivors," *Psychology & Health*, vol. 38, no. 2, pp. 249–268, 2023.
- [8] A. Syara, R. Amelia, and D. Putri, "Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Pasien Carcinoma Mammae Pasca Mastektomi di RS Grandmed Lubuk Pakam," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Medistra*, vol. 6, no. 1, 2025.

- [9] Y. Yang, X. Liu, and Y. Zhang, “Effects of Exercise Intervention on Body Mass Index and Quality of Life in Overweight and Obese Breast Cancer Survivors: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” *BMC Women’s Health*, 2023.
- [10] M. Rubio, J. García, and L. Fernández, “Community Dance-Based Physical Activity Program for Breast Cancer Survivors: Effects on Body Image and Psychosocial Well-being,” *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 2023.
- [11] C. F. Penedo and J. R. Traeger, “The effects of lifestyle interventions on health-related quality of life in cancer survivors: A systematic review and meta-analysis,” *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, vol. 72, no. 3, pp. 235–258, 2022.
- [12] L. J. McKenzie, B. Neiger, and R. Thackeray, “Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice in Cancer Survivorship,” *Journal of Cancer Education*, vol. 38, no. 2, pp. 512–520, 2023.
- [13] S. Yazici Sarikaya, R. Wang, A. C. S. Kimmig, S. Brucker, M. Hahn, A. Wikman, and B. Derntl, “Impact of Breast Cancer on Body Image: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *medRxiv*, 2026.
- [14] S. W. Park, J. H. Kim, and E. J. Lee, “Social Support, Body Image, and Self-Esteem in Breast Cancer Survivors: A Cross-Sectional Study,” *Supportive Care in Cancer*, vol. 31, 2023.
- [15] J. Cash and L. Smolak, “Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention (3rd ed. updated studies in oncology context),” *Body Image Research Review*, 2022. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144522000312>.