PANDUAN PINTAR

Mengatasi Fatigue Pada Pasien Kanker

Disusun oleh : Ns.Duwi Pudji Astuti .S.Kep., M.Kep
Editor :
1. dr.Muflihatul Muniroh, Msi.Med, PhD
2. Mardiyono, PhD
3. Dr. Untung Sujianto, S.Kp, M.Kes
4. Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep.Sp.Mat

CATATAN PELAKSANAAN HAND AND FOOT MASSAGE

No	Minggu	Tanggal	Melakukan / tidak melakukan	Waktu			
				Pagi	Siang	Sore	Malam
1	1						
2							
3							
4							
5							
6							
7							
1	2						
2							
3							
4							
5							
6							
7							
1	3						
2							
3							
4							
5							
6							
7							

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean. *Guidelines for Management of Breast Cancer*. 31st ed. EMRO Technical Publisher; 2006.
2. American Cancer Society. The National Comprehensive Cancer Network Breast Cancer Treatment Guidelines for Patients. 2016.
3. The National Comprehensive Cnacer Network, Guidelines Breast Cancer. 2017.
4. cutshall SM, Mahapatra S, Hynes S, et al. Hand Massage for cancer patient undergoing chemotherapy as out patient. Explore J Sci Heal. 2017. doi: 10.1016/j.explore.2017.06.007
5. Afitap Ozdlikara. The Effect of reflexology on Chemotherapy. *Asia Pac J Oncol Nurs*. 2017;4(3):127-135. doi:10.4103/apjon.apjon
6. Tiase V. *Holistic Nursing: A Handbook for Practice*. Vol 75.; 2002. doi:10.1007/s13398-014-0173-7.2
7. Cancer council. Massage and Cancer. A gGuide for People with Cancer. Vol.160.September. (Eyles K,ed). February 2008;2014. doi: 10.1016/S0140-6736(01)54980-6
8. Barbara and Kevin Kunz. *Complete Reflexology for Life*.; 2007.

DAFTAR ISI

Mengenali Fatigue 3

Mengatasi Fatigue 7

Hand And Foot Massage 9

Langkah-langkah Hand And Foot Massage 10

Catatan Pelaksanaan 15

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga booklet "Pandua Pintar Mengatasi Fatigue Pada Pasien Kanker" i ni telah diselesaikan. Booklet ini disusun berdasarkan literatur-literatur dan evidence based nursing dalam mengatasi fatigue pada pasien kanker. Penulis mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak yang telah ikut serta membantu dalam penyusunan booklet ini dan juga dalam penerapan intervensi pada penelitian quasi eksperimen dalam keperawatan.

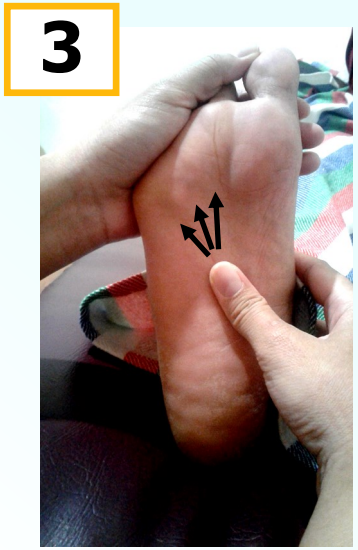
Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam booklet ini, untuk itu diharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan booklet ini. Semoga booklet ini dapat memberikan manfaat bagi pasien, keluarga pasien, perawat, serta tenaga kesehatan lain dan semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, April 2018

Penulis

3. pijat dibawah antara ibu jari dan jari telunjuk selama 1 menit, dengan 3 arah, yaitu :

a. Arah jari telunjuk
b. Arah antara jari manis dan jari kelingking
c. Arah jari kelingking



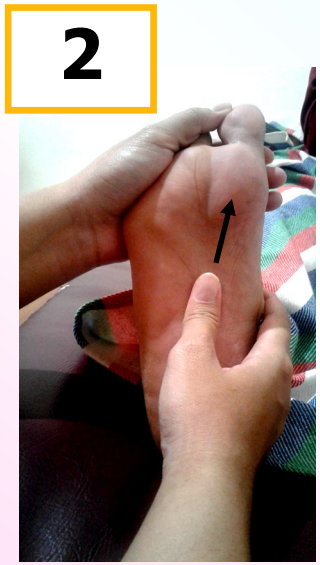
4. pijat tumit bagian dalam, di tekan ke 3 arah ke samping selama 1 menit.

DI LAKUKAN PADA KAKI SELANJUTNYA

Bagian kedua pada kaki :

1. Pijat bagian bawah ibu jari, dengan megarah keatas selama 1 menit.

2. pijat dibawah antara ibu jari dan jari telunjuk, dengan arah menuju keatas 1 menit.



DI LAKUKAN PADA KAKI SELANJUTNYA

APA ITU FATIGUE PADA KANKER ?

Fatigue merupakan perasaan yang dirasa lelah fisik, psikis dan kognitif yang berhubungan dengan penyakit kanker atau terapi kanker, yang menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu dan fungsi normal terganggu.

APA SAJA YANG DAPAT MENYEBABKAN FATIGUE ?

Fatigue dapat muncul akibat :

1. anemia
2. Penurunan berat badan, massa otot dan kelemahan secara drastis yang terkait penyakit.
3. Terapi kanker (terapi radiasi, kemoterapi, terapi hormon)
4. Depresi
5. Gangguan tidur

KEMOTERAPI DAPAT MENYEBABKAN FATIGUE. MENGAPA ?

Kemoterapi merupakan obat yang digunakan untuk menghambat sel yang tumbuh dengan cepat termasuk sel sehat dan beberapa membunuh sel kanker.

Obat kemoterapi dapat mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin sehingga akan merasakan fatigue atau terasa lelah.

3. Setiap jari dipijat memutar seperti mengeluarkan cincin dari jari, selama 1 menit

4. Telapak tangan dipijat dengan cara : tangan di remas ringan, selama 1 menit.

5. Pijat kembali bagian lengan dari siku hingga ke pergelangan tangan, selama 1 1/2 menit.

DI LAKUKAN PADA TANGAN SELANJUTNYA

LANGKAH-LANGKAH
HAND AND FOOT MASSAGE

Bagian pertama pada tangan :

1. Pijat dengan ringan pada bagian lengan, dari siku hingga ke pergelangan tangan, selama 1 1/2 menit.

2. Pijat pergelangan tangan hingga ujung jari dengan ringan, selama 1 menit.

DI LAKUKAN PADA TANGAN SELANJUTNYA

SEPERTI APA FATIGUE PADA PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI ?

Fatigue pada kanker payudara dapat dirasakan

sebelum kemoterapi seperti kelemahan otot, masalah tidur.

Fatigue yang dirasakan seusai kemoterapi dapat

berupa fatigue secara fisik, psikis dan kognotif.

Fatigue fisik berupa kelemahan otot, mudah lelah saat aktivitas.

Fatigue psikis berupa menurunnya semangat untuk

beraktivitas, menurunnya semangat untuk menjalani perawatan atau pengobatan.

Fatigue kognitif berupa sulitnya konsentrasi, sulit mengingat jangka pendek atau jangka panjang

APA SAJA DAMPAK FATIGUE ?

Jika fatigue tidak tertangani akan berdampak pada fisik yaitu kemampuan membersihkan diri, aktivitas sehari-hari, berpakaian.

Dampak psikologis dapat berupa kesulitan dalam konsentrasi, penurunan motivasi, mudah tersinggung dan sulit mengingat suatu hal.

Dampak sosial dapat berupa penurunan bersosialisasi kepada orang lain.

Dampak spiritual akan merasakan penderitaan yang meningkat, dan gangguan tujuan serta arti hidup.

HAND AND FOOT MASSAGE

Hand and Foot Massage adalah suatu tekhnik mengusap dan memberikan tekanan pada otot tangan dan kaki secara berulang selama 20 menit.

Apa yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan Hand and Foot Massage?

- Hand and foot massage dilakukan dengan memberikan lotion yang tidak menyebabkan alergi. Bisa menggunakan *baby lotion.*
- Cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan *hand and foot massage.*

MENGATASI FATIGUE

Fatigue dapat diatasi dengan cara farmakologis (obat), non farmakologis dan atau gabungan dari keduanya.

Terapi Farmakologis (obat)

1. obat psychostimulant

TIPS MENGGUNAKAN OBAT DENGAN AMAN

1. Minumlah obat sesuai dengan dosis dan waktu minum obat.
2. Ikuti semua petunjuk dan bertanyalah jika memerlukan tambahan informasi
3. Jaga obat dalam tempat obat, sehingga dapat mengetahui kegunaan obat tersebut.
4. Simpan obat yang tidak dapat dijangkau oleh anak-anak
5. Ingatkan diri anda ketika harus minum obat dengan menyalakan alarm atau menulis catatan.
6. Secara reguler cek tanggal kadaluarsa obat. Jika sudah dekat dengan tanggal kadaluarsa kunjungi dokter.
7. Laporkan kepada dokter, jika anda mengalami efek samping dari obat yang anda konsumsi.

TERAPI NONFARMAKOLOGI

Selain obat, terapi non farmakologi dapat digunakan untuk menangani fatigue. Antara lain:

1. Olahraga
2. Massage / pemijatan
3. Terapi kognitif
4. Konsultasi nutrisi