

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



Penyuluhan tentang Perawatan Pasca Kemoterapi

OLEH :

Nama : Ns. Novita Aryani, S.Kep, M.Biomed

NIDN : 3415117301

Nama :Ns.Marthalena Simamora,S.Kep,M.Kep

NIDN : 0130096301

**PROGRAM STUDI NERS
FAKULTAS FARMASI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA**

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Kegiatan Pengabdian:

Perawatan Pasien Paska Kemoterapi

Pelaksana:

Nama Lengkap : Ns.Novita Aryani,S.Kep,M.Biomed
Perguruan Tinggi : Universitas Sari Mutiara Indonesia
NIDN : 3415117301
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : S1 Keperawatan
Alamat surel : novitaaryanium@gmail.com

Nama Lengkap : Ns.Marthalena Simamora, S.Kep, M.Kep
Perguruan Tinggi : Universitas Sari Mutiara Indonesia
NIDN : 0108038704
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : S1 Keperawatan
Alamat surel : matthalena87@gmail.com

Anggota

1. Bijaksana Laia, S.Kep/ 180202075
2. Desi Guspina, S.Kep/180202029
3. Hesty Febrianti Sitorus, S.kep 180202043
4. Ilham R.S Tinendung, S.Kep/180202026
5. Ade Kartika, S.Kep/ 180206042
6. Ahmad Syukur Ritonga, S.Kep/180202022
7. Anita Fitria, S.Kep/180202023
8. Ragu Irawanto, S.Kep/180202070
9. Rudianto Sinaga, S.kep/180202074
10. Siswati, S.kep/ 180202021
11. Sri Rihana Sinaga,S.Kep/180206116
12. Jenifer Merlin, S.Kep/180202028
13. Joko Pranolo, S.Kep/180202049
14. Jon Parulian, S.Kep / 180202050

Tempat : Di Ruang Rawat Inap Rindu B4 anak RSUP.H.Adam Malik Medan
Alamat : Jl. Bunga Lau No.17 Medan Tuntungan Km.12
Biaya : Rp. 500.000,-


Medan, 8 Oktober 2018

Mengetahui
Dekan



(Taruli Rohana Sinaga,SP,MKM)

Ketua,



(Ns. Novita Aryani, S.Kep, M.Biomed)

Direktur SDM dan Pendidikan
RSUP H. Adam Malik



(Dr. dr. Fajrur M. Ked (Paru).SpP(K))

Menyetujui

Ketua LPPM USM Indonesia



(Evarina Sembiring, SST, M.Kes)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan pada penulis, dan atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga kami dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat ini.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kami banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ivan Elisabeth Purba, M.Kes, selaku Rektor Universitas Sari Mutiara Indonesia
2. Taruli Yohana Sinaga, M.KM, selaku Dekan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia
3. Ns. Rinco Siregar, S.Kep, MNS, selaku ketua Program Studi Ners Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia
4. Dr.dr.Fajrinur,M.Ked (Paru), SpP(K), selaku Direktur SDM dan Pendidikan RSUP H.Adam Malik Medan
5. Seluruh pihak yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kami menyadari bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan masih banyak kekurangan, dengan demikian kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dalam rangka penyempurnaan laporan ini, sehingga dapat bermanfaat bagi seluruh pihak, akhir kata kami mengucapkan terimah kasih.

Medan, 8 Oktober 2018

Tim pelaksana

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR LAMPIRAN	iii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Mitra.....	1
1.3 Solusi yang Ditawarkan.....	1
1.4 Target Luaran.....	2
1.5 Tujuan dan Manfaat Kegiatan	2
1.6 Bentuk Kegiatan	2
1.7 Tempat Kegiatan	3
1.8 Waktu Kegiatan	3

BAB II RENCANA PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Kegiatan Pemberian Materi	4.
B. Peserta	5
C. Proses Kegiatan.....	5
D. Tertib Acara	5

BAB III. SATUAN ACARA PENYULUHAN

A. Judul.....	7
B. Tujuan	7
C. Metode.....	8
D. Media	8
E. Waktu.....	8
F. Kegiatan penyuluhan.....	8
G. Kriteria Evaluasi.....	9
H. Materi Penyuluhan.....	9

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Mengadakan Pengabdian Masyarakat dari
LPPM Universitas Sari Mutiara Medan

Lampiran 2. Surat Keterangan Menerima Permohonan Izin Mengadakan Pengabdian
Masyarakat dari Direktur SDM dan Pendidikan RSUP H.Adam Malik
Medan

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Selesai Mengadakan Pengabdian Masyarakat
Di RSUP H Adam Malik Medan

Lampiran 4. Absensi Pengabdian Masyarakat

Lampiran 5. Tampilan Power point saat pengabdian masyarakat

Lampiran 5. Dokumentasi Pengabdian Masyarakat

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengobatan kanker tergantung pada jenis atau tipe kanker yang diderita dan dari mana asal kanker tersebut. Umur, kondisi kesehatan umum pasien serta sistem pengobatan juga mempengaruhi proses pengobatan kanker. Secara umum biasanya digunakan lebih dari satu macam cara pengobatan, misalnya pembedahan yang diikuti oleh kemoterapi atau radioterapi, bahkan kadang pengobatan digunakan dengan 3 kombinasi (operasi, kemoterapi dan radioterapi).

Kemoterapi merupakan bentuk pengobatan kanker dengan menggunakan obat sitostatika yaitu suatu zat-zat yang dapat menghambat proliferasi sel-sel kanker. Kemoterapi adalah proses pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang bertujuan untuk membunuh atau memperlambat pertumbuhan sel kanker. Banyak obat yang digunakan dalam kemoterapi (Hawks, 2005)

B. Permasalahan Mitra

Sebagai sebuah metode pengobatan dan metodenya yang bermacam-macam (oral, intravena, intraperitoneal, dll), obat kemoterapi akan beredar melalui pembuluh darah ke seluruh jaringan tubuh. Selain membunuh sel kanker, obat juga dapat mempengaruhi sirkulasi darah, jantung, hati, ginjal, saraf perifer dan merusak jaringan tubuh pasien, hal ini menyebabkan timbulnya efek samping seperti rambut rontok, mual, diare dan gejala lainnya. Terutama bagi pasien kanker stadium lanjut, dikarenakan kondisi tubuh yang lemah dan penyebaran sel kanker, memilih kemoterapi dengan efek samping yang besar ini dapat memperburuk kondisi, serta mempersulit didapatnya kualitas tubuh pasien yang baik dan efektivitas pengobatan jangka panjang.

C. Solusi yang Ditawarkan

Pasien dan keluarga yang menjalani kemoterapi akan merasakan efek samping akibat kemoterapi tersebut. Oleh karena obat kemoterapi beredar didalam pembuluh darah tentunya akan mempengaruhi sirkulasi darah, jantung, hati, ginjal, saraf perifer dan merusak jaringan tubuh pasien. Hal ini lah yang menyebabkan timbulnya efek samping seperti rambut rontok, mual, diare dan gejala lainnya.

Pemberian penyuluhan kesehatan tentang perawatan pasien pasca kemoterapi membantu pasien meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pasien dan keluarga dalam menangani masalah setelah dilakukan kemoterapi. Pemberian penyuluhan dilakukan menggunakan metode

ceramah, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab serta pemberian leaflet sebagai sumber bacaan pasien maupun keluarga dalam menangani masalah paska kemoterap.

D. Target Luaran

Secara umum manfaat yang akan diperoleh adalah dapat mengurangi permasalahan terkait paska kemoterapi. Setelah kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan akan diperoleh manfaat sebagai berikut :

1. Terhadap pasien dan keluarga merupakan upaya untuk peningkatan wawasan ataupun pengetahuan tentang antisipasi masalah yang muncul paska kemoterapi
2. Terhadap pihak RSUD H.Adam Malik merupakan upaya untuk peningkatan pemahaman akan pentingnya informasi kesehatan bagi pasien dan keluarga sehingga penting kegiatan ini dilakukan sebagai antisipasi risiko dan pencegahan dampak lain yang muncul setelah pasca kemoterapi.

E. Tujuan dan Manfaat Kegiatan

1. Tujuan Instruktusional Umum

Pada akhir pemberian penyuluhan kesehatan diharapkan dapat menambah wawasan pasien dan keluarga tentang perawatan yang dapat dilakukan pasien dan keluarga setelah dilakukan kemoterapi berguna untuk menghindari efek yang berat setelah kemoterapi

2. Tujuan Instruktusional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan diharapkan masyarakat mampu :

1. Menjelaskan pengertian kemoterapi
2. Menjelaskan tujuan kemoterapis
3. Menjelaskan cara pemberian obat kemoterapi
4. Menjelaskan prinsip kerja kemoterapi
5. Menjelaskan efek samping kemoterapi dan penanganannya
6. Menjelaskan syarat pemberian kemoterapi
7. Menjelaskan nutrisi yang diperlukan pada pasien paska kemoterapi

F. Bentuk Kegiatan

Ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi

G. Tempat Kegiatan

Di Ruang Rawat Inap Rindu B4 anak RSUD.H.Adam Malik Medan

H. Waktu Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 5 Oktober 2018

Pukul : 14.00 Wib s/d selesai

I. Materi Pokok dalam Kegiatan

Untuk mencapai tujuan kegiatan diatas , materi untuk penyuluhan disusun dengan struktur program yang terdiri dari :

1. Menjelaskan pengertian kemoterapi
2. Menjelaskan tujuan kemoterapis
3. Menjelaskan cara pemberian obat kemoterapi
4. Menjelaskan prinsip kerja kemoterapi
5. Menjelaskan efek samping kemoterapi dan penanganannya
6. Menjelaskan syarat pemberian kemoterapi
7. Menjelaskan nutrisi yang diperlukan pada pasien paska kemoterapi

BAB II
RENCANA PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Kegiatan Pemberian Materi

No	Waktu	Kegiatan Pendidikan Kesehatan	Kegiatan Masyarakat
1	5 menit	Pembukaan : a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan pendidikan kesehatan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan c. Mendengarkan
2	50 menit	Memberikan penjelasan secara berurutan dan teratur tentang : 1. Menjelaskan pengertian kemoterapi 2. Menjelaskan tujuan kemoterapis 3. Menjelaskan cara pemberian obat kemoterapi 4. Menjelaskan prinsip kerja kemoterapi 5. Menjelaskan efek samping kemoterapi dan penanganannya 6. Menjelaskan syarat pemberian kemoterapi 7. Menjelaskan nutrisi yang diperlukan pada pasien paska kemoterapi ➤ Memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk bertanya ➤ Menjawab pertanyaan ➤ Meminta masyarakat untuk mengulang kembali penjelasan	a. Mendengarkan dan menyimak b. Mendengarkan dan menyimak c. Mendengarkan dan menyimak d. Mendengarkan dan menyimak e. Mendengarkan dan menyimak f. Mendengarkan dan menyimak ➤ Bertanya ➤ Mengulang materi dengan ringkas ➤ Mendemonstrasikan

		yang diberikan dan mendemonstrasikannya. ➤ Memberikan pujian pada masyarakat	➤ Mengucapkan terimakasih
3	5 menit	Evaluasi : a. Menyimpulkan materi b. Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan waktunya c. Mengucapkan salam	a. Mendengarkan b. Menjawab salam c. Menjawab salam

B. Peserta

Keluarga pasien yang menemani pasien yang dirawat inap oleh karena pemberian kemoterapi di ruang Rawat Inap Rindu B4 anak RSUP.H.Adam Malik Medan.

C. Proses Kegiatan

1. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 5 Oktober 2018 pukul 14.00- selesai
2. Memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dari pertemuan
3. Mempersentasikan materi kepada peserta

Dalam pemberian materi inti ataupun penunjang fasilitator menggunakan metode pembelajaran :

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab
- c. Demonstrasi

D. Tertib Acara Penyuluhan

1. Pembukaan oleh moderator
 - Mengucapkan salam
 - Perkenalan diri
2. Sambutan oleh ketua panitia
3. Sambutan CI Rang Anak Rindu B
4. Penyajian materi
 - Pengetahuan audience tentang perawatan kemoterapi
 - Pemaparan materi

- Evaluasi
- 5. Kembali kepada moderator
 - Sesi Tanya jawab
- 6. Penyajian materi
 - Menjawab pertanyaan
- 7. Penutupoleh moderator
 - Ucapan terima kasih kepada CI Ruangan
 - Ucapan terima kasih kepada Koordinator stase anak
 - Ucapan terima kasih kepada audience
 - Ucapan terima kasih oleh perwakilan audince
- 8. Pembagian snack

BAB III

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- A. Judul** : Perawatan Pasca Kemoterapi
- Sub Topik** : Pengertian kemoterapi
Tujuan kemoterapi,
Cara pemberian obat kemoterapi,
Prinsip kerja kemoterapi,
Efek samping kemoterapi dan penanganannya,
Syarat pemberian kemoterapi,
Nutrisi yang diperlukan pada pasien pasca kemoterapi
- Sasaran** : Keluarga pasien di Ruang Rindu B RSUP.H.Adam Malik Medan
- Hari / Tanggal** : Jumat, 5 Oktober 2018
- Jam** : 14.00-14.40 WIB
- Waktu** : 40 Menit
- Tempat** : Di Ruang Rawat Inap Rindu B4 anak RSUP.H.Adam Malik Medan

B. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan selama 30 menit diharapkan keluarga mampu memahami dan mengerti tentang pentingnya kemoterapi dan cara mengatasi efek yang ditimbulkannya.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mendengarkan penyuluhan kesehatan diharapkan keluarga/orang tua, mampu :

1. Mengetahui pengertian kemoterapi
2. Mengetahui tujuan kemoterapi.
3. Mengetahui cara pemberian obat kemoterapi
4. Mengetahui prinsip kerja kemoterapi
5. Mengetahui efek samping kemoterapi dan penanganannya
6. Mengetahui syarat pemberian kemoterapi
7. Mengetahui nutrisi yang diperlukan pada pasien pasca kemoterapi

C. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi

D. Media

1. Infokus dan Slide Projektor
2. Leaflet
3. Banner
4. Leptop

E. Waktu dan Tempat

1. Hari : Jumat
2. Tanggal : 05 Oktober 2018
3. Jam : 10.00 s/d 10.30 WIB
4. Tempat : di Ruang Rawat Inap Rindu B4 anak RSUP.H.Adam Malik Medan

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 menit	Pembukaan <ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam• Perkenalan mahasiswa• Perkenalan dengan dosen atau CI• Menjelaskan tujuan• Menjelaskan kontrak waktu	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab salam• Memperhatikan• Memperhatikan• Memperhatikan• Memperhatikan
2	15 menit	Penyampaian materi <ul style="list-style-type: none">• Merivew pengetahuan peserta tentang kemoterapi• Menjelaskan pengertian kemoterapi• Menjelaskan tujuan kemoterapi• Menjelaskan manfaaat kemoterapi• Menjelaskan cara pemberian kemoterapi• Menjelaskan efek samping kemoterapi.• Menjelaskan penanganan/perawatan dari efek samping kemoterapi• Menjelaskan nutrisi pada pasien pasca kemoterapi	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab• Memperhatikan• Memperhatikan• Memperhatikan• Memperhatikan• Memperhatikan

3	15 menit	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta untuk memberikan pertanyaan atas penjelasan yang tidak dipahami • Menjawab pertanyaan yang diajukan • Memberikan reinforcement positif atas jawaban yang diberikan peserta • Menyimpulkan dan menutup diskusi • Mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan pertanyaan • Mendengar • Memperhatikan • Memperhatikan • Menjawab salam
---	----------	--	--

G. Evaluasi Hasil

a. Evaluasi struktur

- Pasien mengikuti dari awal sampai akhir
- Selama kegiatan suasana lingkungan tenang dan tidak ada mondar-mandir

b. Evaluasi proses

- Pasien dapat menyebutkan pengertian kemoterapi
- Pasien dapat menyebutkan tujuan dari kemoterapi.
- Pasien dapat menyebutkan 2 dari 3 manfaat kemoterapi.
- Pasien dapat menyebutkan 4 dari 6 efek samping dari kemoterapi dan penanganannya

H. MATERI PENYULUHAN PERAWATAN PASCA KEMOTERAPI

Pengobatan kanker tergantung pada jenis atau tipe kanker yang diderita dan dari mana asal kanker tersebut. Umur, kondisi kesehatan umum pasien serta system pengobatan juga mempengaruhi proses pengobatan kanker.

Secara umum biasanya digunakan lebih dari satu macam cara pengobatan, misalnya pembedahan yang diikuti oleh kemoterapi atau radioterapi, bahkan kadang pengobatan digunakan dengan 3 kombinasi (operasi, kemoterapi dan radioterapi).

A. Pengertian

Kemoterapi merupakan bentuk pengobatan kanker dengan menggunakan obat sitostatika yaitu suatu zat-zat yang dapat menghambat proliferasi sel-sel kanker. Kemoterapi adalah proses pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang

bertujuan untuk membunuh atau memperlambat pertumbuhan sel kanker. Banyak obat yang digunakan dalam kemoterapi (Hawks, 2005)

B. Tujuan

Kemoterapi bertujuan untuk membunuh sel kanker atau menghentikan pertumbuhan sel kanker yang masih tertinggal sehingga memperoleh kesembuhan yang lebih baik..

C. Manfaat kemoterapi menurut Price (2006), yaitu:

1. Pengobatan

Beberapa jenis kanker dapat disembuhkan secara bertahap dengan kemoterapi.

2. Kontrol

Kemoterapi ada yang bertujuan untuk menghambat perkembangan kanker agar tidak bertambah besar atau menyebar ke jaringan lain.

3. Mengurangi gejala

Bila kemoterapi tidak dapat menghilangkan kanker, maka kemoterapi yang diberikan bertujuan untuk mengurangi gejala yang timbul pada pasien, seperti meringankan rasa sakit dan memberi perasaan lebih baik serta memperkecil ukuran kanker pada daerah yang diserang.

D. Efek samping

Efek samping dapat muncul ketika sedang dilakukan pengobatan atau beberapa waktu setelah pengobatan. Efek samping yang bisa timbul adalah:

1. Lemas

Efek samping yang umum timbul. Timbulnya dapat mendadak atau perlahan. Tidak langsung hilang dengan istirahat, kadang berlangsung terus hingga akhir pengobatan.

2. Mual dan Muntah

Ada beberapa obat kemoterapi yang lebih membuat mual dan muntah. Selain itu ada beberapa orang yang sangat rentan terhadap mual dan muntah. Hal ini dapat dicegah dengan obat anti mual yang diberikan sebelum/selama/sesudah pengobatan kemoterapi. Mual muntah dapat berlangsung singkat ataupun lama. Tindakan yang dapat dilakukan tingkatkan nutrisi dan memperbanyak minum.

3. Gangguan pencernaan

Beberapa jenis obat kemoterapi berefek diare. Bahkan ada yang menjadi diare disertai dehidrasi berat yang harus dirawat. Sembelit kadang bisa terjadi. Bila diare: kurangi makanan berserat, sereal, buah dan sayur. Minum banyak untuk mengganti cairan yang hilang. Bila susah BAB: perbanyak makanan berserat, olahraga ringan bila memungkinkan

4. Sariawan

Beberapa obat kemoterapi menimbulkan penyakit mulut seperti terasa baal, hilang rasa pengecapan di lidah atau yang lebih ditakutkan adalah infeksi. Kondisi mulut yang sehat sangat penting dalam kemoterapi, untuk itulah biasanya pasien-pasien yang hendak dilakukan kemoterapi diwajibkan untuk dikonsul lebih dahulu ke dokter gigi, dilakukan pemeriksaan secara keseluruhan oral hygiene, dan dilakukan perawatan terlebih dahulu. Selama tahap kemoterapi pun, pasien tetap diwajibkan kontrol ke dokter gigi.

5. Rambut Rontok

Kerontokan rambut bersifat sementara, biasanya terjadi dua atau tiga minggu setelah kemoterapi dimulai. Dapat juga menyebabkan rambut patah di dekat kulit kepala. Dapat terjadi setelah beberapa minggu terapi. Rambut dapat tumbuh lagi setelah kemoterapi selesai.

6. Efek Pada Darah

Beberapa jenis obat kemoterapi dapat mempengaruhi kerja sumsum tulang yang merupakan pabrik pembuat sel darah, sehingga jumlah sel darah menurun. Yang paling sering adalah penurunan sel darah putih (leukosit). Penurunan sel darah terjadi pada setiap kemoterapi dan tes darah akan dilaksanakan sebelum kemoterapi berikutnya untuk memastikan jumlah sel darah telah kembali normal. Penurunan jumlah sel darah dapat mengakibatkan:

a. Mudah terkena infeksi

Hal ini disebabkan oleh Karena jumlah leukosit turun, karena leukosit adalah sel darah yang berfungsi untuk perlindungan terhadap infeksi. Ada beberapa obat yang bisa meningkatkan jumlah leukosit.

b. Perdarahan

Keping darah (trombosit) berperan pada proses pembekuan darah. Penurunan

jumlah trombosit mengakibatkan perdarahan sulit berhenti, lebam, bercak merah di kulit.

c. Anemia

Anemia adalah penurunan jumlah sel darah merah yang ditandai oleh penurunan Hb (hemoglobin). Karena Hb letaknya di dalam sel darah merah. Akibat anemia adalah seorang menjadi merasa lemah, mudah lelah dan tampak pucat.

E. Penanganan efek samping kemoterapi.

Berikut ini, beberapa tips untuk mengatasi efek samping kemoterapi dari dr.Noorwati.

1. Mual-Muntah

- a. Makan dan minum sedikit tapi sering.
- b. Minum setiap muntah.
- c. Hindari makanan yang berbau, berminyak, berlemak, berbumbu, pedas, terlalu manis, panas, dan beraroma sitrus.
- d. Makan makanan yang dingin, kering dan pada temperatur ruangan.
- e. Minum teh beraoroma mint atau jahe.

2. Rambut Rontok

Tidak semua obat kemoterapi menyebabkan rambut rontok. Jika terjadi tetaplah percaya diri dan merasa cantik. Anda bisa menggunakan wig atau pelindung kepala seperti topi, bandana, atau jilbab. Setelah kemo, rambut akan tumbuh kembali. Kadang2 warna dan teksturnya bisa berubah, bahkan ada yang tadinya lurus menjadi agak keriting. Entah ya, kalau yang keriting, apakah bisa jadi lurus. Soal perubahan warna rambut, ada rambut pirang yang menjadi agak merah atau kecoklatan.

3. Kelelahan atau *Fatigue*

- a. Olah raga ringan
- b. Tidur cukup, jangan terlalu banyak.
- c. Minta tolong jika tidak mampu melakukan sesuatu.

- d. Mengobrol dengan orang lain.
- e. Makan cukup dan bergisi serta hindari makanan terlalu banyak lemak.
- f. Lakukan aktivitas yang disukai.
- g. Terapi alternatif: pijat, relaksasi, meditasi, yoga.

4. Mengatasi Sariawan

- a. Berkumur setiap habis makan, kalau perlu gunakan obat kumur. Jangan sampai ada sisa makanan yang tertinggal karena itu dapat memicu timbulnya sariawan.
- b. Makan makanan yang lunak, tidak mengiritasi, asin, asam dan pedas.
- c. Banyak minum dan makan makanan dingin atau pada suhu ruangan.
- d. Sikat gigi minimal 4 kali sehari dengan menggunakan sikat lembut.

5. Mengatasi kulit kering:

- a. Memakai pelembab kulit/loosen
- b. Hindari kontak dengan sinar matahari langsung, bisa memakai pelindung seperti sarung tangan/baju lengan panjang.
- c. Menjaga kebersihan kulit.
- d. Memperbanyak minum untuk meningkatkan cairan pada tubuh.

6. *Mielosupresi* (menekan produksi darah)

a. Mengatasi Anemia:

- 1) Minum obat suplemen besi dan eritropentin.
- 2) Tidur cukup
- 3) Kurangi olah raga berat
- 4) Makan cukup yang mengandung besi seperti sayur hijau, hati, dan daging merah.
- 5) Minum cukup dan hindari kopi.

b. Mengatasi rentan terhadap infeksi:

- 1) Hindari situasi yang meningkatkan terkena infeksi, seperti orang sakit, orang yang baru vaksinasi, dan keramaian.
- 2) Untuk mencegah infeksi, biasakan cuci tangan dengan sabun antiseptik dan air mengalir sebelum makan.

- 3) Makanlah hanya makan yang telah dimasak matang, dan jika ingin mengkonsumsi sayuran mentah, cucilah lebih bersih dan bilas dengan air matang.

c. Mengatasi pendarahan:

- 2) Lakukan sikat gigi perlahan jangan menggunakan *dental floss* dan *mouthwash* yang mengandung alkohol untuk mencegah gusi berdarah.
- 3) Jangan batuk atau buang ingus terlalu keras untuk sehingga tidak terjadi mimisan.
- 4) Banyak minum.
- 5) Gunakan lipbalm jika bibir kering, jangan dikelupas.
- 6) Jangan mengedan saat BAB.
- 7) Jangan menggunakan alat cukur listrik.
- 8) Jangan meminum obat tanpa sepengetahuan dokter.
- 9) Hindari olahraga yang berbahaya.
- 10) Hindari makanan mentah atau keras dan konsumsi makanan yang berprotein tinggi, seperti ayam, keju, dan telur.
- 11) Gunakan sepatu yang nyaman di pakai dan baju longgar.

F. Syarat pemberian obat Kemoterapi

Sebelum pengobatan dimulai beberapa kondisi pasien harus dipenuhi yaitu :

1. Keadaan umum harus cukup baik
2. Penderita mengerti pengobatan dan mengetahui efek samping yang akan terjadi
3. Faal ginjal (kadar ureum < 40 mg % dan kadar kreatinin $< 1,5$ mg %) dan faal hati baik
4. Diagnosis hispatologik diketahui
5. Jenis kanker diketahui sensitif terhadap kemoterapi
6. Hemoglobin > 10 gr %
7. Leucosit > 5000 / ml
8. Trombosit > 100.000 / ml

G. Nutrisi Yang Diperlukan Pada Pasien Pasca Kemoterapi

1. Makanan/minuman yang bagus pada pasien yang dilakukan kemoterapi

a. Daging

Daging dapat meningkatkan haemoglobin dan kaya zat besi. Selain itu, daging mudah diserap oleh usus sehingga tidak menyebabkan pencernaan tersumbat. Namun, jangan berlebihan makan daging karena dapat membuat risiko serangan jantung bertambah. Konsumsilah daging rendah lemak dengan menu diet yang seimbang. Batasi porsi daging dengan hanya menyantap 3-5 ons saja setiap kali makan. Serta hindari makan lebih dari 6 kali porsi daging setiap minggunya

b. Sayuran

Sayuran merupakan salah satu makanan penambah darah. Akan tetapi, tidak semua sayuran dapat mengurangi anemia. Sayuran penambah darah antara lain bayam, ubi, kacang polong hijau, kacang merah, kol, lobak, kentang, brokoli dan sawi. Dari sekian banyak sayuran, ubi adalah obat alami terbaik untuk meningkatkan jumlah sel darah merah. Ubi mengandung zat besi, mengaktifkan sel-sel darah merah dan menambah oksigen ke dalam darah.

c. Buah-buahan

Buah-buahan seperti kismis, plum, apel, anggur dan melon, tidak hanya memperlancar aliran darah, tapi juga menambah jumlah sel darah merah. Buah jeruk dan limau juga menambahkan zat besi ke tubuh Anda.

d. Kacang-kacangan

Beberapa jenis kacang dapat mengatasi kekurangan darah, terutama kacang almond. 1 ons kacang almond setiap hari memberikan 6 persen zat besi ke dalam tubuh. Di samping itu, harga kacang almond relatif lebih murah daripada kacang lainnya.

e. Sereal roti

Gandum membuat badan lebih sehat sehingga perlu dimasukkan ke dalam daftar diet Anda. Gandum juga mempunyai banyak kandungan zat besi yang mengurangi risiko Anda terkena anemia berat.

Jenis-jenis makanan yang dapat dikonsumsi selama kemoterapi adalah cukup luas. Beberapa jenis makanan dapat digunakan untuk mengatasi reaksi lebih jauh yang disebabkan oleh kemoterapi dan masalah nutrisi yang lebih jauh lagi. Makanan-makanan ini termasuk :

- a. Cairan encer, termasuk jus buah, gelatin, es buah, kopi dan teh. Biasanya lebih baik dikonsumsi setelah operasi, sambil menunggu pulihnya sistem pencernaan.
- b. Cairan kental, seperti susu, yoghurt, es krim, milkshakes, sereal panas, atau pudding. Merupakan perkembangan dari konsumsi cairan encer pada poin 1. Jenis makanan ini lebih ditujukan pada pasien yang mengalami kesulitan menelan akibat penyempitan tenggorokan.
- c. Makanan lembut, tidak termasuk buah mentah, makanan dengan kulit, serta kacang-kacangan. Ditujukan bagi pasien yang mengalami sembelit ataupun tersumbatnya jaringan pembuangan yang disebabkan oleh rasa sakit maupun konsumsi obat penghilang rasa pusing.
- d. Makanan tanpa laktosa, yaitu makanan tanpa susu seperti pudding, es krim dan milkshakes. Produk susu yang dapat dikonsumsi adalah yang telah melalui proses seperti keju cheddar, dan yoghurt. Cara makan ini dianjurkan bagi pasien yang tidak dapat mentoleransi laktosa, merasa kembung, sakit perut dan diare setelah memakan makanan dengan kandungan laktosa seperti diatas. Mengonsumsi menu 4 sehat 5 sempurna. Apabila terasa mual, ubah pola makan dengan porsi kecil tapi dilakukan lebih sering. Makan cukup sayur dan buah akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya kurang darah. Selain itu juga dianjurkan untuk banyak minum, terutama dengan meminum larutan yang banyak mengandung elektrolit, contohnya mizone dan pocari sweat.

Untuk menjaga agar anda makan dengan teratur meskipun anda memiliki gejala dibawah, maka beberapa tips yang akan berguna bagi anda adalah:

- Hilangnya selera makan
 - a. Rencanakanlah menu makan harian anda sebelum anda makan.
 - b. Pilihlah makanan dengan kalori dan protein tinggi
 - c. Selalu sediakan makanan ringan sebagai snack
 - d. Paling sedikit konsumsilah 1/3 dari protein harian yang anda butuhkan ketika sarapan.
 - e. Makanlah 5-6 kali sehari
 - f. Cobalah sesuatu yang baru

- Kesulitan untuk menelan makanan
 - a. Pilihlah makanan lembut yang mudah dikunyah
 - b. Kunyahlah makanan anda sampai halus

- Sembelit
 - a. Tingkatkanlah jumlah makanan berserat tinggi
 - b. Minumlah banyak cairan
 - c. Pada beberapa kasus, dengan jumlah cairan yang lebih banyak, dapat mencoba mengonsumsi makanan berserat rendah

H. Makanan/minuman yang tidak dianjurkan untuk orang kemoterapi

Selama menjalani kemoterapi sebaiknya menghindari makanan-makanan yang terlalu asam, berbumbu tajam, berlemak (santan) atau pedas, karena makanan ini akan menambah muak dan dapat memperberat luka pada lambung yang terjadi akibat pemberian kemoterapi. Demikian pula karena alasan yang sama, hindari minuman yang mengandung soda atau alcohol, kopi, dan rokok

DAFTAR PUSTAKA

- Black, J. M & Hawks, J. H. (2005). *Medical surgical nursing: clinical management for positive outcomes*. Missouri: Elsevier Saunders.
- Price, S. A. (2006). *Patofisiologi; konsep klinis proses-proses penyakit*. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Adam JMF. Survei diabetes mellitus pada wanita hamil. Penelitian Universitas Hasanuddin. 1986.
- Amankwah KS, Prentice RL, Fleury FJ. The incidence of gestational diabetes. *Obstetric and Gynecology* 1977; 49:497-498.
- Mochtar, Rustam. Prof. DR. 1989. *Synopsis Obstetrik : Obstetrik Patologi*. Edisi I. Jakarta : EGC.
- Manumba, Ida Bagus. 1993. *Penuntun Kepanitraan Klinik Obstetrik dan Ginekologi* Jakarta : EGC
- Erlangga, *Teks-Atlas Kedokteran Kedaruratan*, PT Gelora Aksara Pratama, Jakarta, 2008.
- Laut Mayor, Hisnindarsyah, *Kamus Kedokteran*, Oscar Publisher, Jakarta, 2012.
- Chandra, Budiman, *Kontrol Penyakit Menular*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta, 2012

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Melakukan Pengabdian Masyarakat



UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jalan Kapten Muslim No. 79 Medan 20123 Telp. (061) – 8476769, 8466079 Fax. (061) – 8471550

Laman : sari-mutiara.ac.id, Surel:rectorat@sari-mutiara.ac.id

Medan, 28 September 2018

Nomor : 240/H/LPPM-USM Indonesia/IX/2018
Lamp :
Hal : Ijin Melakukan Pengabdian Masyarakat

Kepada Yth
Direktur SDM dan Pendidikan
RSUP H.Adam Malik Medan
Di- Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka melakukan Tri Dharma bagi dosen perguruan tinggi Kementerian Riset dan Teknologi di Kopertis Wilayah I dalam Pengabdian Masyarakat di Lingkungan Universitas Sari Mutiara Indonesia Tahun 2018, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

Ketua

Nama : Ns. Novita Aryani, S.Kep, M.Biomed
NIDN : 3415117301

Anggota

Nama : Ns. Marthalena Simamora, S.Kep, M.Kep
NIDN : 0108038704

Mahasiswa

- | | |
|---|--|
| 1. Bijaksana Laia, S.Kep/ 180202075 | 8. Ragu Irawanto, S.Kep/180202070 |
| 2. Desi Guspina, S.Kep/180202029 | 9. Rudianto Sinaga, S.kep/180202074 |
| 3. Hesty Febrianti Sitorus, S.kep 180202043 | 10. Siswati, S.kep/ 180202021 |
| 4. Ilham R.S Tinendung, S.Kep/180202026 | 11. Sri Rihana Sinaga, S.Kep/180206116 |
| 5. Ade Kartika, S.Kep/ 180206042 | 12. Jenifer Merlin, S.Kep/180202028 |
| 6. Ahmad Syukur Ritonga, S.Kep/180202022 | 13. Joko Pranolo, S.Kep/180202049 |
| 7. Anita Fitria, S.Kep/180202023 | 14. Jon Parulian, S.Kep / 180202050 |

Judul : Perawatan Pasien Paska Kemoterapi

Hari / Tanggal : Jumat 5 Oktober 2018

Sehubungan hal tersebut kami mohon izin kepada nama diatas untuk melakukan kegiatan penyuluhan pada keluarga pasien anak yang dirawat di ruang Rindu B 4 Anak Lantai Dasar RSUP H.Adam Malik Medan.

Demikianlah kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Lampiran 2.Surat Izin Meneliti dari RSUP H Adam Malik Medan



KEMENTERIAN KESEHATAN RI

**DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN
RUMAH SAKIT UMUM PUSAT H.ADAM MALIK**

Jl. Bunga Lau No.17 Medan Tuntungan Km.12 Kotak Pos 246
Telp.(061) 8360361 - 83600405 - 8360143 - 8360341 - 8360051 - Fax.(061) 8360255
Web: www.rsham.co.id E-mail : admin@rsham.co.id
MEDAN - 20136



SURAT KETERANGAN

Nomor : DM.01.04/ II.4/ 572 /2018

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Dr.dr.Fajrinur,M.Ked (Paru),SpP(K)
N I P : 19640531 199002 2001
Jabatan : Direktur SDM & Pendidikan RSUP H.Adam Malik Medan
Alamat : Jln. Bungan Lau No.17 Medan Tuntungan Kota Medan

dengan ini menerangkan bahwa :

1. N a m a : Ns.Novita Aryani,S.Kep,M.Biomed
N I D N : 3415117301
2. N a m a : Ns.Marthalena Simamora, S.Kep, M.Kep
N I D N : 0108038704

Perguruan Tinggi : Universitas Sari Mutiara Indonesia
Judul Kegiatan Pengabdian : Perawatan Pasien Paska Kemoterapi

Benar telah diizinkan melaksanakan pengabdian kepada keluarga pasien anak yang dirawat Ruang Rindu B4 Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan pada tanggal 5 Oktober 2018.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 1 Oktober 2018
Direktur SDM dan Pendidikan,

Dr.dr.Fajrinur,M.Ked (Paru),SpP(K)
NIP. 19640531 199002 2001

Lampiran 3. Surat Keterangan telah Menyelesaikan Pengabdian Masyarakat



KEMENTERIAN KESEHATAN RI

DIREKTORAT JENDERAL PELAYANAN KESEHATAN

RUMAH SAKIT UMUM PUSAT H.ADAM MALIK

Jl. Bunga Lau No,17 Medan Tuntungan Km.12 Kotak Pos 246

Telp.(061) 8360361 - 83600405 - 8360143 - 8360341 - 8360051 - Fax.(061) 8360255

Web: www.rshm.co.id E-mail : admin@rsham.co.id

MEDAN - 20136



SURAT KETERANGAN

Nomor : DM.01.04/ II.4/ 579 /2018

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Dr.dr.Fajrinur,M.Ked (Paru),SpP(K)
N I P : 19640531 199002 2001
Jabatan : Direktur SDM & Pendidikan RSUP H.Adam Malik Medan
Alamat : Jln. Bungan Lau No.17 Medan Tuntungan Kota Medan

dengan ini menerangkan bahwa :

1. N a m a : Ns.Novita Aryani,S.Kep,M.Biomed
N I D N : 3415117301
 2. N a m a : Ns.Marthalena Simamora, S.Kep, M.Kep
N I D N : 0108038704
- Perguruan Tinggi : Universitas Sari Mutiara Indonesia
Judul Kegiatan Pengabdian : Perawatan Pasien Paska Kemoterapi

Benar telah selesai melaksanakan kegiatan pengabdian kepada pasien dengan judul tertera diatas dan telah mengikuti prosedur dan ketentuan yang berlaku di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Medan, 8 Oktober 2018

Direktur SDM dan Pendidikan,

Dr.dr.Fajrinur,M.Ked (Paru),SpP(K)
NIP. 19640531 199002 2001.



Scanned with
CamScanner

Lampiran 4 .Absensi

ABSENSI PENYULUHAN KESEHATAN PERAWATAN PASCKA KEMOTERAPI
DI RUANG RINDU B 4 ANAK RSUP H ADAM MALIK MEDAN

NO	NAMA ANAK	UMUR	DIAGNOSA	TANDA TANGAN ORANG TUA
1	Anak J.	9 tahun	ALL	1
2	Anak S	4 tahun	ALL	2.
3	Anak A	6 tahun	ALL	3
4	Anak U	8 tahun	ALL	4
5	Anak H	3 tahun	ALL	5
6	Anak M	3.5 tahun	ALL	6
7	Anak M	4 tahun	ALL	7
8	Anak P	6 tahun	ALL	8
9	Anak S	10 Tahun	ALL	9
10	Anak K	7 tahun	ALL	10
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Lampiran 5

DOKUMENTASI PENYULUHAN PERAWATAN KEMOTERAPI DIRUANG RB 4 ANAK DI RSUP.H .ADAM MALIK

