

PENERAPAN *BACK MASSAGE* TERHADAP *FATIGUE* (KELELAHAN) PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Annisa Nur Amalia¹, Dyah Restuning Prihati¹

¹Universitas Widya Husada Semarang

Email: annisaicak98@gmail.com, dyah.erpe@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara ialah penyakit yang tidak terkendali pembelahan selnya dan kemampuan untuk menyerang jaringan biologis baik langsung di jaringan yang bersebelahan (invasi) atau dengan migrasi sel yang jauh (metastasis). Salah satu penatalaksanaan kanker payudara adalah kemoterapi. Yaitu kemoterapi yang menyebabkan *fatigue* (kelelahan). Untuk mengurangi *fatigue* (kelelahan) saat kemoterapi dengan pemberian *back massage* karena memberikan efek relaksasi secara menyeluruh dan mengurangi kelelahan karena dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan tubuh serta pengeluaran ampas tubuh semakin sempurna dengan pengeluaran racun dalam tubuh. Tujuan studi kasus ini menyusun resume asuhan keperawatan dalam pemberian *back massage* untuk mengurangi kelelahan saat kemoterapi pada pasien kanker payudara. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus dalam bentuk rancangan *one grup pretest posttest*. Subyek dari penelitian ini adalah 2 pasien dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi, dengan skala kelelahan 4-7 (kelelahan sedang), pasien kanker payudara dengan stadium 1-3, pasien yang bersedia menjadi responden. Hasil studi menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kelelahan yang awalnya kelelahan sedang menjadi kelelahan ringan setelah pemberian *back massage* selama 3 hari sehingga diharapkan keluarga pasien dapat melakukan tindakan *back massage* untuk mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Kata kunci: kanker payudara, kelelahan, *back massage*

ABSTRACT

Breast cancer is a disease of uncontrolled cell division and the ability to invade biological tissue either directly in adjacent tissues (invasion) or by distant cell migration (metastasis). One of the treatments for breast cancer is chemotherapy. Namely chemotherapy which causes fatigue (fatigue). To reduce fatigue (fatigue) during chemotherapy with the provision of back massage because it provides a comprehensive relaxing effect and reduces fatigue because it can improve blood circulation and reduce body tension and the excretion of body waste is more perfect by removing toxins in the body. The purpose of this case study is to compile a nursing care resume in providing back massage to reduce fatigue during chemotherapy in breast cancer patients. This type of research is descriptive with a case study method in the form of a one group pretest posttest design. The subjects of this study were 2 patients with breast cancer who underwent chemotherapy, with a fatigue scale of 4-7 (moderate fatigue), breast cancer patients with stages 1-3, patients who were willing to become respondents. The study results show that there is a change in the level of fatigue from initially moderate to mild fatigue after giving back massage for 3 days so that it is hoped that the patient's family can perform back massage to reduce fatigue in breast cancer patients undergoing chemotherapy.

Keywords: breast cancer, fatigue, *back massage*

PENDAHULUAN

Kanker tergolong penyakit yang tidak terkontrol pembelahan selnya dan kemampuan untuk menyerang jaringan biologis, baik pertumbuhan langsung di jaringan yang bersebelahan (invasi) atau migrasi sel ke tempat yang jauh (metastasis). Seseorang yang mengalami kanker bisa mengalami penurunan berat badan dan *fatigue* (kelelahan), bisa semakin buruk sesuai dengan stadium kanker. Orang yang terkena kanker ini seringkali merasa *fatigue* (kelelahan) dan tidur berjam-jam dalam sehari, jika anemia ini terjadi, orang yang terkena kanker ini bisa merasa lelah atau menjadi sulit bernafas sekalipun dengan aktifitas ringan (Ranggiasanka A, 2010).

Kanker juga dinamakan neoplasia maligna, yaitu sebuah kelompok yang terdiri atas lebih dari 100 jenis penyakit berbeda yang ditandai oleh kekurangan DNA (asam deoksiribonukleat) sehingga tumbuh kembang sel tidak berlangsung normal (Williams, 2013). Salah satu jenis kanker yang sering terjadi pada wanita adalah kanker payudara. Perawat bertanggung jawab dalam penilaian, pengawasan, dan pengelolaan asuhan keperawatan pasien paliatif serta supervisi terhadap pelaku rawat dan mengontrol kondisi pasien secara periodik (KEMENKES RI, 2016).

Angka terjadinya kasus penyakit kanker di seluruh dunia pada tahun 2014 terdapat 48.998 kasus baru kanker payudara dan 19.730 kasus kematian di Indonesia. Kanker ini disebabkan karena keterbatasan

metode pengobatan, dan tidak lebih dari 10% pasien yang berhasil mempertahankan payudara nya. Di perkirakan kasus kanker akan naik dari 14 juta di tahun 2012 hingga 2022 dalam dua dekade berikutnya (WHO, 2014).

Prevalensi kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8% di 2018 dengan prevalensi di provinsi DIY, hal tersebut disebabkan oleh pola hidup antara lain merokok, konsumsi alkohol, aktifitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur yang kurang. Kanker dapat disembuhkan dengan beberapa terapi, salah satunya dengan kemoterapi. Kanker dapat disembuhkan dengan pengobatan yang terdiri dari pembedahan, kemoterapi, terapi penyinaran, dan obat penghambat hormone, sebelumnya harus dilakukan biopsy selama 1 minggu atau lebih (Ranggiasanka A, 2010). Perawatan pasien kanker salah satunya adalah kemoterapi, kemoterapi yaitu proses pemberian obat-obatan antikanker dalam bentuk kapsul atau pil cair melalui infuse (Olfah Y dkk, 2013).

Penelitian Fata (2015) terdapat gejala *fatigue* (kelelahan) pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Adapun peran perawat dalam penanganan kanker payudara diantaranya melakukan atau membantu pasien melakukan perawatan diri dan kegiatan sehari-hari (memandikan, memberi makan, beraktivitas sesuai kemampuan pasien, dll), memberi obat sesuai anjuran dokter, melaporkan kondisi pasien kepada perawat, mengidentifikasi

mecatat dan melaporkan gejala fisik serta gejala lain kepada perawat (KEMENKES RI, 2013). Gejala yang ditimbulkan setelah kemoterapi dapat diringankan dengan terapi non-farmakologi.

Tindakan non-farmakologi untuk mengurangi rasa lelah adalah *massage*, dua studi telah mengamati efek dari *massage* dan aromaterapi dalam perawatan paliatif, *massage* dengan atau tanpa minyak *essensial* dapat berdampak positif terhadap kecemasan sehingga membuat pasien merasa rileks dan dapat memicu reaksi emosional yang kuat, pasien dengan kanker stadium lanjut umumnya tidak suka dipijat terlalu keras dan dalam, perawat dapat melakukan *massage* secara halus dan ringan, dapat juga menggunakan baby oil atau lotion sebagai media agar tetap lembut dengan aromaterapi (Rasjidi I, 2010).

Massage yang berarti menyentuh atau meraba, merupakan pijatan yang telah di sempurnakan dengan ilmu-ilmu tubuh manusia menggunakan bermacam bentuk atau teknik (Trisnowiyanto B, 2012). *Back massage* adalah salah satu teknik dari tindakan *massage* pada punggung dengan usapan secara perlahan dan, adapun manfaat dari *Back massage* dapat memberikan relaksasi secara menyeluruh dan mengurangi *fatigue* (kelelahan) karena terapi ini dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan tubuh serta pengeluaran ampas tubuh semakin sempurna

dengan pengeluaran racun dalam tubuh (Sukma, 2009).

Penelitian dari jurnal Nugraha (2017) terdapat pengaruh *back massage* terhadap skor *fatigue* (kelelahan) pada pasien gagal jantung, semakin sering frekuensi *back massage* semakin besar penurunan skor *fatigue* (kelelahan). Penelitian yang dilakukan Rohmah (2017) terdapat pengaruh terapi *slow stroke back massage* dengan aromaterapi lavender selama 2 kali pertemuan, setiap pertemuan dilakukan selama 21 menit. Terapi *slow stroke back massage* dengan aromaterapi lavender memiliki pengaruh dalam menurunkan level *fatigue* (kelelahan) klien yang menjalani hemodialisis.

Hasil penelitian yang dilakukan Ayyubana (2018) terdapat pengaruh antara *Back massage* terhadap penurunan kelelahan. Terdapat perbedaan yang signifikan antara level *fatigue* (kelelahan) sebelum dan sesudah *back massage*. Penelitian ini menggunakan penatalaksanaan non-farmakologi yaitu terapi *back massage* untuk mengurangi rasa *fatigue* (kelelahan) kanker. Latar belakang tersebut yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Penerapan Terapi *Back massage* terhadap *Fatigue* (Kelelahan) Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien kanker payudara yang mengalami kelelahan saat menjalani kemoterapi. Intervensi yang diberikan adalah terapi *back massage* dengan *one group pretest posttest*. Subjek studi kasus yaitu 2 orang pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Adhyatma MPH Semarang. Kriteria inklusi penelitian ini adalah pasien dengan penyakit kanker payudara stadium 1-3, yang mengalami *fatigue* (kelelahan) sedang. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah pasien dengan kanker payudara yang mengalami fraktur tulang belakang, pasien yang mengalami luka bagian punggung. Peneliti memberikan intervensi tehnik *back massage* sesudah proses kemoterapi pada responden tersebut. *Back massage* ini dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari dengan waktu 21 menit. Peneliti menilai tingkat *fatigue* pre dan post test dengan menggunakan kuesioner *Brief Fatigue Inventory* (instrumen pengukuran kelelahan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Skoring Penilaian Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Back Massage*

Nama	Sebelum diberikan intervensi	Sesudah diberikan intervensi
Ny. Su	5,3	3
Ny. Sa	5,6	3

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa tingkat kelelahan Ny.Su yang awalnya tingkat kelelahan sedang (5,3) menjadi tingkat kelelahan ringan (3) dan Ny.Sa yang awalnya tingkat kelelahan sedang (5,6) menjadi tingkat kelelahan ringan (3). Pengkajian pada Ny.Su dan Ny.Sa peneliti menemukan data subjektif yaitu pasien mengatakan mudah merasa lelah setelah dikemoterapi. Penilaian level kelelahan berupa kuesioner *Brief Fatigue Inventory*, dengan penilaian Rentang jawaban nilai dari setiap pertanyaan adalah 0-10, dengan klasifikasi 1-3 ringan, 4-7 sedang, dan 8-10 berat (Paramita, 2016).

Data objektifnya pasien tampak lemah ditempat tidur. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan pada penelitian ini antara lain: faktor adanya rasa nyeri, gangguan tidur, adanya penurunan nafsu makan efek dari kemoterapi. Keluhan yang dirasakan pada Ny.Su dan Ny.Sa pasien mengatakan selalu merasa lelah setelah kemoterapi dan sesuai dengan batasan karakteristik yang ditemukan peneliti pada pasien maka ditegakkan diagnosa keperawatan kelelahan berhubungan dengan kelesuan fisiologis (penyakit kanker payudara).

Terapi *back massage* dilakukan dengan empat teknik *back massage*, yaitu melakukan teknik *patrisage*, teknik *skin rolling*, teknik *stroking* dan teknik *eflourage*. Terapi *back massage* ini memberikan efek relaksasi secara menyeluruh dan

mengurangi *fatigue* (kelelahan) karena terapi ini dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan tubuh serta pengeluaran ampas tubuh semakin sempurna dengan pengeluaran racun dalam tubuh (Sukma, 2009).

Pada dasarnya kedua pasien tersebut memiliki ambang kelelahan yang hampir sama karena dalam proses pemberiannya tingkat penurunan *fatigue* (kelelahan) pada kedua pasien juga hampir sama. Pada Ny.Su memiliki tingkat *fatigue* (kelelahan) sedang 5,3 dan setelah diberikan teknik *back massage* pada hari pertama pasien mengalami penurunan skala menjadi 4,1 (kelelahan sedang) perbedaan skor rata-rata *fatigue* (kelelahan) pada saat sebelum dan sesudah *back massage* pada hari pertama adalah 1,2 tetapi tidak pada tingkat keberhasilan karena pasien baru pertama kali dilakukan *back massage* dan efek obat-obatan dari kemoterapi.

Pada hari kedua sebelum pasien diberikan intervensi *back massage* mengalami peningkatan skala dari 4,7 (kelelahan sedang) menjadi 4,1 (kelelahan sedang) setelah dilakukan *back massage* pasien mengalami penurunan skala menjadi 4,1 hal itu dipengaruhi karena pasien kurang istirahat, gangguan tidur dan pengaruh obat-obatan. Sedangkan pada hari ketiga pasien mengalami penurunan skala dari 4,1(kelelahan sedang) menjadi 3 (kelelahan ringan) karena keluarga juga bisa melakukan terapi *back massage* pada pasien dan pasien

istirahat cukup dan adanya peningkatan nafsu makan. Perubahan skala Ny.Su untuk 3 hari diperoleh rata-rata 0,97.

Sedangkan pada pasien kedua yaitu Ny.Sa memiliki tingkat kelelahan sedang (5,6) dan setelah diberikan terapi *back massage* pada hari pertama mengalami penurunan skala kelelahan menjadi (4,3) kelelahan sedang tetapi tidak pada tingkat keberhasilan karena pasien baru pertama kali dilakukan *back massage*, pasien mengalami nyeri dan adanya gangguan tidur. Pada hari kedua sebelum pasien diberikan intervensi *back massage* mengalami peningkatan skala dari 5,2 (kelelahan sedang) hal ini dikarenakan pasien mendapat terapi injeksi dexamethason yang berefek samping dan ondansetron, setelah dilakukan *back massage* menjadi 4,3 (kelelahan sedang) pasien mengalami penurunan skala menjadi 4,3 (kelelahan sedang). Sedangkan pada hari ketiga pasien mengalami penurunan skala dari 4,1(kelelahan sedang) menjadi 3 (kelelahan ringan) hal ini dikarenakan keluarga mampu mengaplikasikan *back massage* pada pasien. Perubahan skala Ny.Sa untuk 3 hari diperoleh rata-rata 1,1.

Hal ini mengindikasikan bahwa terapi *back massage* dapat mengurangi *fatigue* (kelelahan) (Trisnowiyanto, 2012).

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Ayubbana (2018) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan bahwa intervensi *back massage* efektif dalam menurunkan *fatigue*

(kelelahan) pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Back massage* dapat mengatasi kelelahan dengan cara mengelola masalah fisik maupun psikologis akibat penyakit yang menjadi prediktor terjadinya kelelahan.

Back massage mampu merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang system limbic di hipotalamus untuk mengeluarkan *CRF*. Substansi tersebut akan menstimulasi hipofisis untuk meningkatkan sekresi endokrin dan *pro opioid melano cortin* yang akan meningkatkan produktifitas encefalin oleh medulla adrenal sehingga akan mempengaruhi suasana hati dan rileks. Peningkatan endofrin di otak akan menciptakan perasaan rileks secara fisik dengan meningkatnya endofrin maka sekresi kortisol akan ditekan sehingga pasien akan merasakan sensasi rileks secara psikologis. Peningkatan endofrin setelah dilakukan *back massage* akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang berimplikasi pada perbaikan sirkulasi dimana terjadi perbaikan suplai oksigen dan energy. Selain itu perasaan rileks akan menurunkan kelelahan (Nugraha, 2017).

SIMPULAN

Teknik *back massage* mampu mengurangi kelelahan dimana tingkat kelelahan Ny.Su yang awalnya tingkat kelelahan sedang (5,3) menjadi tingkat kelelahan ringan (3) dan pada Ny.Sa yang

awalnya tingkat kelelahan sedang (5,6) menjadi tingkat kelelahan ringan (3).

DAFTAR PUSTAKA

- Ayubbana S. (2018). Efektifitas *Back Massage* Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Wacana Kesehatan*. Vol 3(1): 243-252.de
- Fata, U. H. (2015). Hubungan Ansietas dan Depresi Dengan *Fatigue* Pada Pasien Kanker Yang menjalani Kemoterapi. *Ners dan Kebidanan Vol 2(1)*: 95-102.
- KEMENKES. (2016). *Modul TOT Paliatif Kanker Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- KEMENKES. (2019, Januari 31). *Untuk Indonesia Yang Lebih Sehat*. Diambil kembali dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <http://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>
- Nugraha. (2017). Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Skor Kelelahan Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran Vol5(1)*: 65-72.
- Nugraha Aditya, S. T. (2017). *pengaruh pijat punggung terhadap skor kelelahan pasien gagal jantung*, JKP-Volume Nomor 5 (1): 65-72.
- Olfah, Y., Mendri, N. K., & Badi'ah, A. (2013). *Kanker Payudara dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Paramita. (2016). Validity and reliability of the indonesian version of the brief fatigue inventory in cancer patients. *Journal of Pain and Symptom Management*: 52.
- Ranggiasanka, A. (2010). *Waspada Kanker pada Pria dan Wanita*. Yogyakarta: Siklus Hanggar Kreator.

Rasjidi, I. (2010). *Perawatan Paliatif Suportif & Bebas Nyeri Pada Kanker*. Jakarta: CV Sagung Seto.

Rohmah. (2017). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Level Fatigue Pada Klien Yang Menjalani Hemodialisa DI RSUD Wates. *Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.

Sukma, D. A. (2009). *Erotic Massage*. Yogyakarta: Image Press.

Trisnowiyanto, B. (2012). *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Williams, L., & Wilkins. (2013). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC.