



Manajemen Fatigue pada Anak yang Mengalami Kanker di Rumah Singgah

Lina Dewi Anggraeni^{1,2}, Elisabeth Isti Daryati^{1,2*}, Sari Nartiana^{1,3}, Nyimas Heni Purwati^{1,4}, Meidiana Bangun^{1,5}, Catur Parmiyati^{1,3}, Eka Handayani^{1,3}, Nurbetty Ginting^{1,5}, Indra Hendrawan^{1,3}, Istinganah^{1,6}

¹*Ikatan Perawat Anak Indonesia (IPANI) DKI Jakarta*

²*STIK Sint Carolus*

³*Rumah Sakit Anak Bunda (RSAB) Harapan Kita*

⁴*Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta*

⁵*RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta*

⁶*RSUD Tarakan, Jakarta Pusat*

Email: elisabethdaryati@gmail.com*

ABSTRACT

Editor: TMH

Diterima: 05/12/2022

Direview: 13/12/2022

Publish: 22/01/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan: *Fatigue* atau kelelahan dirasakan hampir semua pasien kanker. Kelelahan terjadi sebagai akibat berkembangnya penyakit kanker dan efek terapi. Kelelahan dapat dirasakan sebelum maupun setelah terapi diselesaikan serta dapat mengganggu fungsi fisik, psikis, mental dan sosial.

Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dan anak tentang *fatigue* dan meningkatkan keterampilan dalam mengatasi kelelahan dan nyeri.

Metode: Metode yang digunakan yakni pertama membuat grup *Whatsapp* dengan pendamping orang tua lalu membagikan link kuesioner *pre-test*. Kemudian pemberian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, dan *post-test*. Selanjutnya tahap evaluasi.

Hasil: Kegiatan ini dilaksanakan di rumah singgah X, diikuti oleh anak dengan kanker, orang tua dan para fasilitator. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang penanganan *fatigue*.

Kesimpulan: Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan tingkat *fatigue* yang dirasakan oleh anak dengan kanker. Pengabdian membantu anak-anak dengan kanker meningkatkan kualitas hidupnya.

Keywords: anak dengan kanker, kelelahan, rumah singgah

Pendahuluan

Kanker adalah salah satu penyakit yang dapat terjadi pada anak. Kejadian kanker pada anak di seluruh dunia masih cukup jarang, namun kanker merupakan salah satu penyebab utama kematian 90.000 anak setiap tahunnya di dunia.¹ *Union for International Cancer Control (UICC)* mencatat bahwa setiap tahun terdapat sekitar 176.000 anak yang menderita kanker, yang mayoritas berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah.^{2,3} Kematian akibat kanker di dunia akan terus meningkat jika kanker tidak ditangani dengan baik.

Kanker dan pengobatan kanker itu sendiri dapat memicu adanya peningkatan kebutuhan energi pada anak.⁴ Energi merupakan konsep utama dalam menjelaskan kelelahan (*fatigue*) anak dengan kanker.⁵ Masalah fisik pada anak yang dilaporkan menjadi prevalensi tertinggi yaitu



kelelahan terkait kanker, baik yang sedang menerima pengobatan atau anak yang telah selesai pengobatannya. Kelelahan dapat terkait secara langsung dengan kanker atau pengobatan dan mungkin terus berlanjut pada tahun berikutnya setelah pengobatan selesai.^{6,7}

Adanya mual, nyeri, dan kelelahan merupakan gejala umum pada sebagian besar anak yang dirawat di rumah sakit dengan kanker. Anak dengan leukemia tahap pemeliharaan (*maintenance*) mengalami masalah gangguan tidur dan kelelahan selama menjalani pengobatan kemoterapi.⁸ Munculnya gejala ini secara signifikan berdampak pada pengalaman gejala termasuk semua beban gejala yang dialami anak. Prevalensi yang lebih besar yaitu sebanyak 34% adalah mual, kelelahan, nafsu makan menurun, nyeri, dan rasa mengantuk.⁹ Sementara itu, prevalensi kelelahan pada anak kanker di Jakarta, Indonesia mencapai 44,2% (n=73).^{10,11} *Fatigue* atau kelelahan dirasakan hampir semua pasien kanker. Kelelahan terjadi sebagai akibat berkembangnya penyakit kanker dan efek terapi. Kelelahan dapat dirasakan sebelum maupun setelah terapi diselesaikan serta dapat mengganggu fungsi fisik, psikis, mental dan sosial.^{12,13}

Kelelahan yang tidak ditangani secara tepat dapat menurunkan kualitas hidup anak.¹⁴ Dampak kelelahan pada anak yang dinyatakan sembuh dari kanker antara lain anak mengalami gangguan pertumbuhan, mengalami penurunan daya ingat, keterbatasan memori jangka pendek (mudah lupa), kesulitan belajar, perubahan hormon, dan komplikasi penyakit lainnya termasuk mendapatkan kanker sekunder.¹⁵

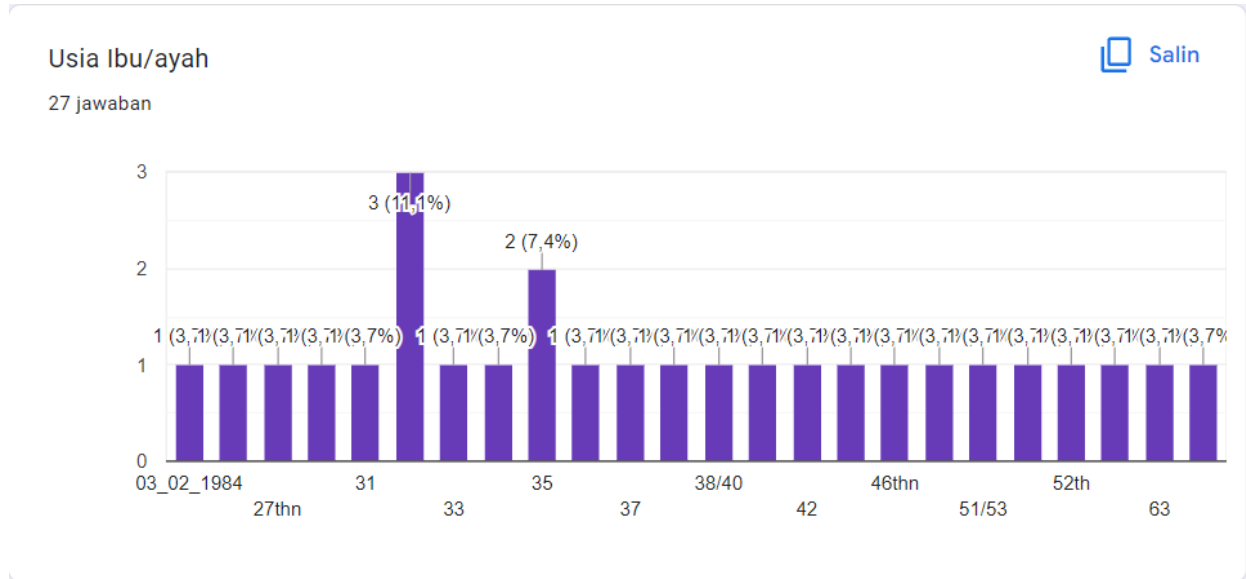
Berdasarkan uraian diatas dan sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas hidup anak dan optimalisasi tumbuh kembangnya maka perlu diselenggarakan program kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi *managemen fatigue* kepada anak dengan kanker dengan melibatkan keluarga di rumah singgah X.

Metode

Metode pelatihan yang digunakan dengan memberikan pendidikan pengetahuan tentang kelelahan dan teknik-teknik pengananannya serta melakukan praktik teknik *acupressure* 6 titik, teknik tarik nafas dalam dan teknik relaksasi otot progresif (ROP). Kegiatan pendidikan ini diikuti oleh orang tua dan anak-anak penderita penyakit kanker yang tinggal di rumah singgah X bukan hanya rumah singgah yang berada di pusat (DKI Jakarta) namun juga yang di luar (Bandung, Surabaya dan Manado). Para orang tua dan anak yang berasal dari luar DKI Jakarta bergabung menggunakan media zoom. Total peserta yang hadir secara langsung 27 orang tua dan 27 anak serta 8 orang pendamping (pengelola rumah singgah). Langkah-langkah kegiatan ini yaitu pertama membuat grup *Whatsapp* dengan pendamping orang tua lalu membagikan link kuesioner *pre-test*. Semua peserta wajib mengisi *pre-test*. Selanjutnya, panitia menginformasikan sekilas hasil *pre-test* dan memberikan materi tentang kelelahan, mual dan muntah yang dialami anak-anak penderita kanker serta penanganannya. Pada akhir materi, panitia mengajak para orang tua dan anak-anak untuk mengikuti peragaan teknik relaksasi tarik nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Sebelum mengakhiri kegiatan, panitia meminta 2-3 anak mengulangi gerakan-gerakan tersebut. Sebagai evaluasi akhir kegiatan, para orang tua mengisi kembali link *post-test*.

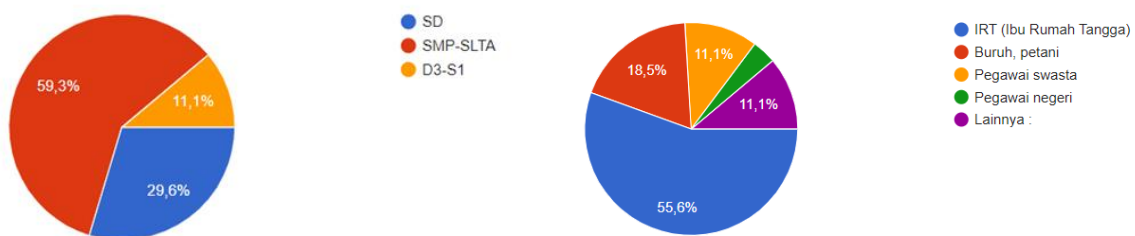
Hasil dan Pembahasan

Gambar 1. Karakteristik Para Peserta Pengabdian Masyarakat Berdasarkan Usia



Gambar 1 menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 27 peserta yang memiliki kisaran usia 27 tahun sampai 63 tahun. Mayoritas peserta berada di usia produktif 20-40 tahun yaitu 60% atau sebanyak 16 orang. Peserta orang tua dan fasilitator ini telah mendampingi anak-anak mereka yang menderita penyakit kanker. Jenis penyakit kanker yang diderita anak-anak tersebut adalah jenis akut limfosit leukemia (yang paling banyak), hemangioma dan limfoma. Anak-anak ini berusia *toddler* 5 anak, usia sekolah 12 anak, usia remaja 10 anak.

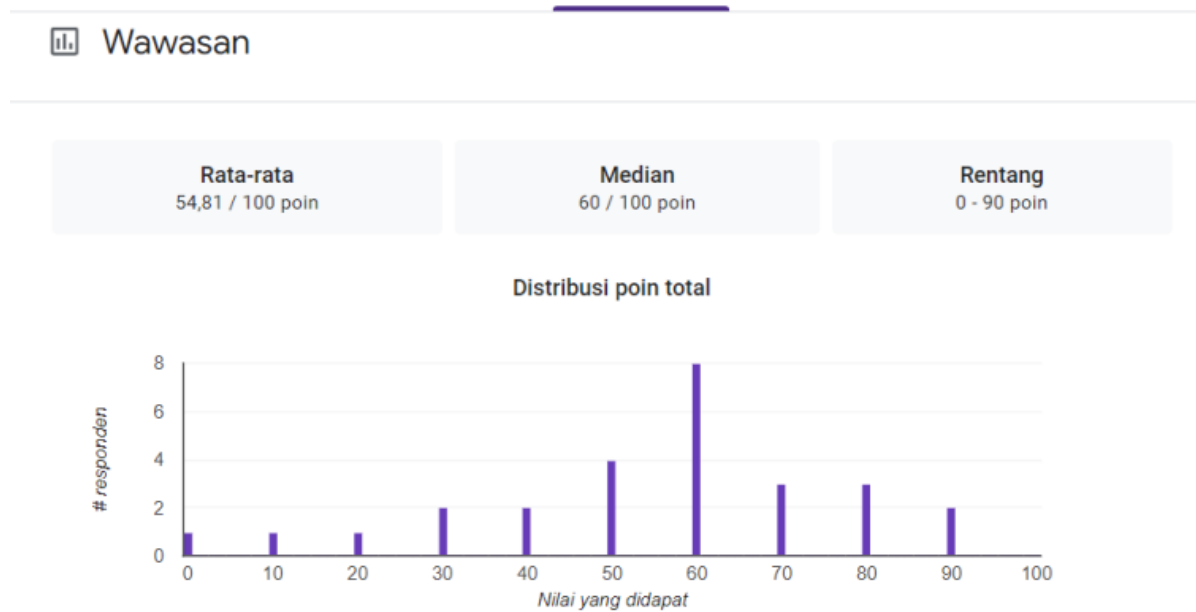
Gambar 2. Karakteristik Para Peserta Pengabdian Masyarakat Berdasarkan Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan



Berdasarkan Gambar diatas, diketahui karakteristik para peserta berdasarkan tingkat pendidikan pada taraf SLTP/SLTA sebanyak 59%, jenis pekerjaan mayoritas sebagai ibu rumah tangga sebesar 55%.



Gambar 3. Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi



Gambar 3 memperlihatkan bahawa setelah pemberian edukasi penanganan *fatigue* dan teknik relaksasi, terlihat peningkatan wawasan para orang tua. Hasil kuesiner menunjukkan perubahan pengetahuan tentang penanganan *fatigue* yang mampu dijawab benar oleh hampir 80% peserta.

Pada awal tes kuesioner dibagikan, rata-rata wawasan para peserta tentang kelelahan sangat baik. Para orang tua memahami gambaran kelelahan yang dialami. Mereka juga sangat mengerti apa yang menyebabkan kelelahan yang begitu berat dialami anak-anak penderita kanker ini. Namun wawasan tentang penanganan *fatigue* masih terbatas. Pada kuesioner pertanyaan yang masih sering terlewatkan dan belum mampu dijawab dengan tepat oleh para peserta yaitu bagaimana ekspresi nyeri itu diungkapkan, penanganan nyeri yang masih sering berfokus pada obat sehingga belum mampu mempraktikkan teknik mengatasi nyeri, mual serta muntah.

Pengetahuan terkait penanganan kelelahan selain obat seperti teknik penekanan pada 6 titik (*acupressure p6*), teknik relasasi tarik nafas dalam dan teknik relaksasi otot progresif. Para peserta pelatihan yang hadir secara langsung pun mampu mendemonstrasikan beragam teknik tersebut. Khususnya pada teknik relaksasi otot progresif, anak-anak penderita kanker turut serta memperagakannya dengan baik. Mereka melakukan praktik dengan posisi duduk juga ada yang mempraktikkan dengan posisi tidur. Posisi tersebut dipilih karena anak merasakan kelelahan saat duduk. Tentu saja teknik ROP ini dapat dilakukan juga dengan posisi duduk maupun terlentang disesuaikan dengan kenyamanan pasien. Terbukti dari ungkapan beberapa anak mengatakan merasa lebih rileks dan ringan setelah mengikuti serangkaian gerakan mengendurkan dan mengencangkan beberapa otot tubuhnya. Para orang tua pun mengatakan kaku-kaku pada otot leher dan bagian tubuh lainnya menjadi lebih ringan. Mereka berujar latihan ini perlu sering dipraktikkan karena otot-otot yang semula kaku menjadi lebih longgar.



Gambar 4. Rangkaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Kesimpulan

Dengan adanya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan tentang manajemen *fatigue* pada anak dengan kanker, orang tua dan fasilitator di rumah singgah X.
2. Anak dengan kanker, orang tua dan fasilitator dapat melakukan penanganan kelelahan



selain obat seperti teknik penekanan pada 6 titik (*acupressure* p6), teknik relasasi tarik nafas dalam dan teknik relaksasi otot progresif.

3. Pengabdi telah ikut serta membantu melakukan upaya meningkatkan kualitas hidup anak dan optimalisasi tumbuh kembang anak dengan kanker.

Daftar Pustaka

1. Saraswati A, Nurhidayah I, Lukitasari D. Hubungan Peran Orang Tua Sebagai Caregiver Dengan Kualitas Hidup Anak Kanker Di Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (Ykaki) Bandung. *J Kampus STIKES YPIB Majalengka*. 2018;6(2):17–30.
2. Aji IP. Well-Being Therapy Dalam Mewujudkan Mental Health And Psychosocial Support Anak Penderita Kanker Di Ykaki Makassar= Well-Being Therapy in Realizing Mental Health And Psychosocial Support for Children with Cancer at YKAKI Makassar. Universitas Hasanuddin; 2022.
3. Nurushshwah A, Indrawati F. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Orang Tua Pasien Kanker Anak di Masa Pandemi Covid-19. *PubHealth J Kesehat Masy*. 2023;1(3):193–200.
4. Whittsett SF, Gudmundsdottir M, Davies B, McCarthy P, Friedman D. Chemotherapy-related fatigue in childhood cancer: correlates, consequences, and coping strategies. *J Pediatr Oncol Nurs*. 2008;25(2):86–96.
5. Davies B, Whittsett SF, Bruce A, McCarthy P. A typology of fatigue in children with cancer. *J Pediatr Oncol Nurs*. 2002;19(1):12–21.
6. Wilson D, Rodgers CC. *Wong's essentials of pediatric nursing-e-book*. Elsevier Health Sciences; 2016.
7. Puspitasari S. *Gambaran beban caregiver keluarga pada pasien kanker di rumah singgah yayasan kanker*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017; 2017.
8. Zupanec S, Jones H, Stremmer R. Sleep habits and fatigue of children receiving maintenance chemotherapy for ALL and their parents. *J Pediatr Oncol Nurs*. 2010;27(4):217–28.
9. Miller E, Jacob E, Hockenberry MJ. Nausea, pain, fatigue, and multiple symptoms in hospitalized children with cancer. In: *Oncology nursing forum*. 2011.
10. Sriasih NK, Allenidekania, Wanda D. The effects of the COMMASH-E intervention on the fatigue, sleep quality and functional status of children with cancer in Indonesia. *Compr Child Adolesc Nurs*. 2019;42(sup1):197–207.
11. Maulana I, Suryani S, Sriati A, Sutini T, Widiati E, Rafiah I, et al. *Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya*. Media Karya Kesehat. 2019;2(2).
12. Hayuningrum CF, Salim AT. Jenis Latihan Fisik Untuk Menurunkan Cancer Related Fatigue (CRF) Pada Pasien Penderita Kanker. *Indones J Heal Sci*. 2022;2(2):33–43.
13. Ambarwati G, Anggorowati A, Ropyanto CB. *Studi fenomenologi: pemenuhan kebutuhan psikososial pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Tugurejo Semarang*. Tesis. Universitas Diponegoro; 2017.
14. Eddy L, Cruz M. The relationship between fatigue and quality of life in children with chronic health problems: a systematic review. *J Spec Pediatr Nurs*. 2007;12(2):105–14.
15. Leung AWS, Chan CCH, He J. Structural stability and reliability of the Swedish occupational fatigue inventory among Chinese VDT workers. *Appl Ergon*. 2004;35(3):233–41.