

Strategi Edukasi Perawatan Diri Pasien Kanker untuk Meningkatkan Kemandirian dalam Menghadapi Efek Samping Kemoterapi

Ita Rosita

Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia;
ita.rosita32@ui.ac.id (koresponden)

Dewi Gayatri

Departemen Keperawatan Onkologi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia;
dewi_g@ui.ac.id

Tuti Nuraini

Departemen Dasar Keperawatan dan Keperawatan Dasar, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia; tutinfik@ui.ac.id

ABSTRACT

Chemotherapy is one of the modalities of cancer therapy that has side effects that can affect the physical and psychological condition of patients, so patients need the ability to manage the side effects of chemotherapy by performing self-care in overcoming the effects of chemotherapy so that it can improve the quality of life of patients. The purpose of this study was to determine the method of self-care education that is well accepted and effective in increasing the knowledge of cancer patients. This study was conducted using a systematic review method systematically, according to the PRISMA guidelines. Literature was obtained from several databases, namely ProQuest, ScienceDirect, Sage Journals, Springer, Willey, Scopus, Taylor and Francis, and EbscoHost based on the MeSH (Medical Subject Heading) terminology using keywords related to self-care and the effects of chemotherapy. The inclusion criteria used were research with a randomized controlled trial and quasi-experimental design. The review results obtained 13 studies that showed a decrease in side effects in cancer patients after implementing a self-care program. It was concluded that self-care in cancer patients with chemotherapy can help patients to deal with and adapt to the side effects of chemotherapy, which in turn can improve the quality of life of patients.

Keywords: education; self-care; effects of chemotherapy; quality of life; cancer patient

ABSTRAK

Kemoterapi merupakan salah satu modalitas terapi pada kanker yang mempunyai efek samping yang dapat berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologis pasien, sehingga pasien memerlukan kemampuan untuk bisa mengelola efek samping kemoterapi dengan melakukan perawatan diri dalam mengatasi efek kemoterapi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Tujuan dari studi ini adalah mengetahui metode edukasi perawatan diri yang dapat diterima dengan baik dan efektif meningkatkan pengetahuan pasien kanker. Studi ini dilakukan menggunakan metode *systematic review* secara sistematis, sesuai pedoman PRISMA. Literatur diperoleh dari beberapa *database* yaitu ProQuest, ScienceDirect, Sage Journals, Springer, Willey, Scopus, Taylor and Francis, serta EbscoHost berbasis terminologi MESH (*Medical Subject Heading*) dengan menggunakan kata kunci yang terkait dengan perawatan diri dan efek kemoterapi. Kriteria inklusi pada yang digunakan adalah riset dengan desain *randomized controlled trial* dan *quasi eksperimental*. Hasil *review* mendapatkan 13 studi yang menunjukkan penurunan efek samping pada pasien kanker setelah menerapkan program perawatan diri. Disimpulkan bahwa perawatan diri pada pasien kanker dengan kemoterapi mampu membantu pasien untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap efek samping kemoterapi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata kunci: edukasi; perawatan diri; efek kemoterapi; kualitas hidup; pasien kanker

PENDAHULUAN

Angka kejadian kanker selalu meningkat setiap tahun. Berdasarkan data Global Cancer Observatory (GLOBOCAN), pada tahun 2020 kasus kanker di Indonesia adalah 396.914 dan jumlah kematian akibat kanker adalah 234.511 (59,08%). Jumlah tersebut meningkat pada tahun 2022 yaitu 408.661 kasus baru dan angka kematian adalah 242.998.⁽¹⁾ Peningkatan kejadian kanker ditangani dengan tatalaksana yang tepat dan membutuhkan dukungan baik dari tenaga kesehatan maupun keluarga pasien sebagai *support system*.

Kemoterapi menjadi salah satu modalitas pengobatan pada pasien kanker. Obat kemoterapi digunakan untuk merusak sel-sel kanker yang membelah secara berlebihan, akan tetapi juga merusak sel-sel normal, terutama pada sel-sel yang membelah dengan cepat, seperti sel pada saluran pencernaan, sumsum tulang belakang, dan folikel rambut. Kerusakan pada sel normal menimbulkan efek samping pada tubuh berupa adanya nyeri, kelelahan, mual muntah, sariawan, risiko infeksi, anemia, diare, rambut rontok, dan depresi. Pasien perlu dibekali edukasi untuk mengantisipasi efek samping yang mungkin muncul setelah kemoterapi. Setelah pulang dari rumah sakit pasien dan keluarga harus beradaptasi dengan kondisi pasien yang mengalami efek samping kemoterapi. Kemoterapi dapat menimbulkan efek yang mempengaruhi kualitas hidup pasien baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pasien merasa kelelahan dan rasa tidak nyaman pada fisik pasca kemoterapi sehingga tidak bisa melakukan aktivitas sebagaimana mestinya. Selain itu, siklus kemoterapi cukup panjang mengakibatkan penderitaan psikologis yang berat bagi pasien dan orang di sekitarnya.⁽²⁾ Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut diperlukan kerjasama antara pasien dengan tim perawatan pada tahap pengobatan sehingga pasien mampu melakukan aktivitas perawatan diri yang dapat digunakan untuk menghadapi efek kemoterapi yang dialaminya.

Perawatan diri adalah suatu tindakan yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi masalah kesehatan, memelihara atau meningkatkan kesehatannya serta mencegah penyakit.⁽³⁾ Kemampuan pasien melakukan perawatan diri merupakan bagian yang penting dalam proses pemulihan pasien. Kemoterapi dapat dilakukan di unit rawat jalan, setelah pasien pulang pasien harus menghadapi gejala efek dari kemoterapi di rumah.

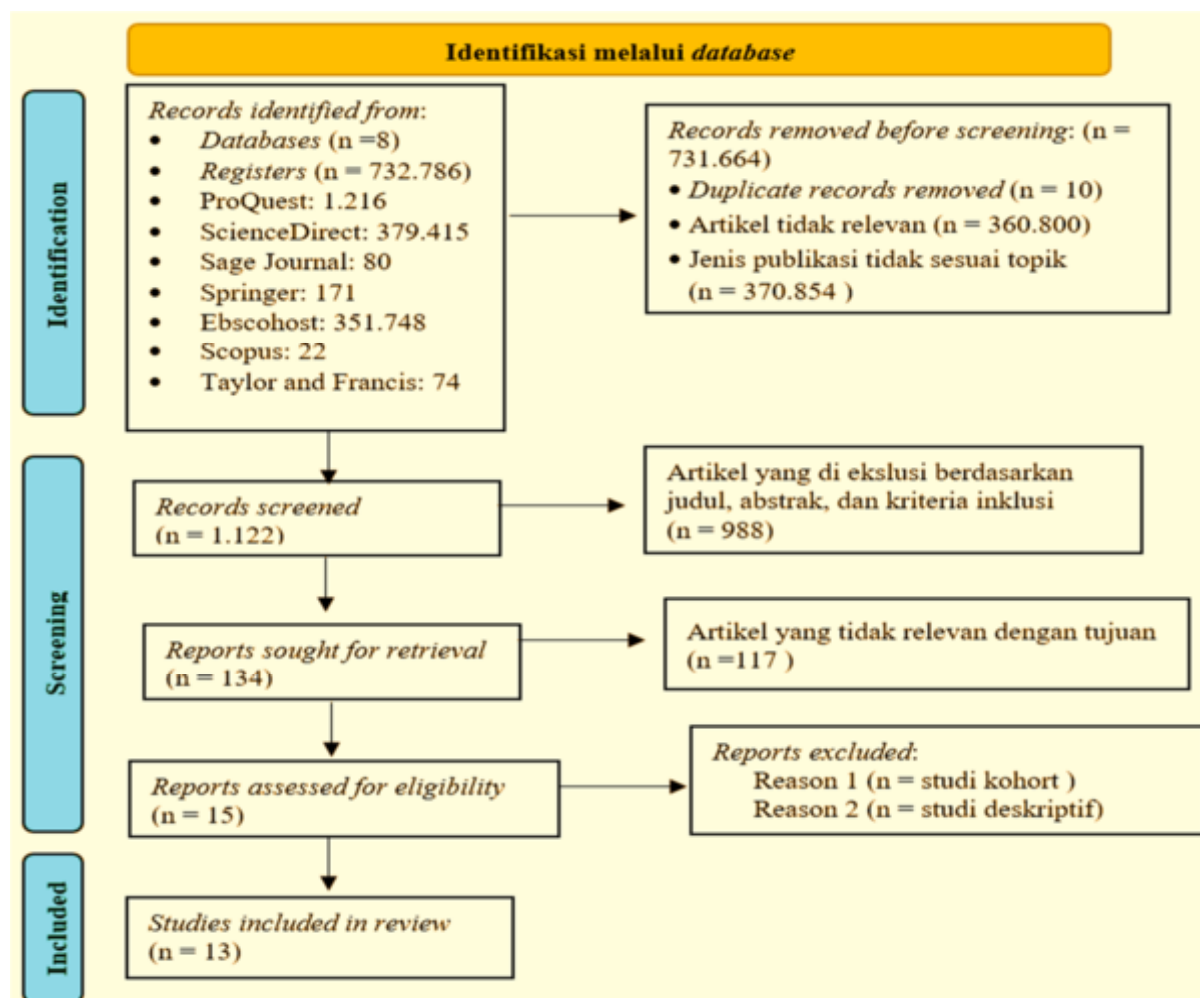
Oleh karena itu, sebelum pasien menjalani kemoterapi pasien memerlukan informasi tentang efek kemoterapi yang akan dihadapinya dan diajarkan keterampilan untuk melakukan perawatan diri yang dapat membantunya mengatasi gejala yang muncul dari efek samping kemoterapi. Perilaku perawatan diri dapat mengurangi komplikasi penyakit, meningkatkan kemampuan, meningkatkan kinerja aktivitas sehari-hari dan berkontribusi pada kemandirian pasien. Pengetahuan tentang perawatan diri akan berdampak pada kesiapsiagaan pasien dalam mengontrol kesehatannya, dan meningkatkan kualitas hidupnya.⁽⁴⁾ Ketika pasien mampu merawat diri dan mengatasi gejala efek samping yang terjadi, maka pasien akan merasa mampu mengontrol kesehatannya secara mandiri, mengurangi kecemasan akan beratnya gejala, sehingga dampaknya akan menurunkan kemungkinan pasien mengalami *readmission* perawatan di rumah sakit.

Studi literatur diperlukan dengan tujuan untuk mengetahui metode edukasi perawatan diri yang dapat diterima dengan baik dan efektif meningkatkan pengetahuan pasien kanker. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi berbasis bukti dalam mengembangkan metode edukasi perawatan diri secara efektif di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya.

METODE

Penulisan artikel jurnal menggunakan tinjauan sistematis dengan berpedoman kepada kriteria tinjauan sistematis “*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*” (PRISMA). Penelusuran literatur melalui *database* yaitu ProQuest, PubMed, Springer, Sage Journal, dan ScienceDirect sampai November 2024. Protokol dimulai dengan membuat pertanyaan penelitian dengan model PICO, selanjutnya melakukan pencarian artikel ilmiah di *database* dengan memasukkan komponen PICO dengan ditambahkan OR atau AND pada kata kunci. Kata kunci yang digunakan “*side effect of chemotherapy*” OR *adverse effect*” AND “*self care education*” OR “*Personal care education*” AND “*Quality of life*”. Pembatasan pada artikel *full text*, bukan *systematic review*, dan termasuk desain *randomized controlled trial* (RCT), quasi experimental. Pemilihan kualitas artikel melalui penilaian kriteria validitas studi, desain pemilihan subjek penelitian, signifikansi hasil studi, kejelasan alur intervensi perawatan diri yang diberikan. Kualitas studi dinilai dengan kuesioner penilaian kualitas studi dari JBI dan CASP.

Hasil pencarian pertama kali 732.786 artikel berasal dari 8 *database*. Penyaringan selanjutnya menyeleksi dan mengeliminasi duplikat, artikel yang termasuk dalam pembatasan dieksklusi. Proses akhir adalah menyeleksi artikel *fulltext* dan kesesuaian dengan tujuan penelitian diperoleh 13 artikel.



Gambar 1. Diagram alur PRISMA

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, didapatkan 13 artikel yang dianalisis memiliki informasi tentang perawatan diri (*self care*) yang mempengaruhi kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Artikel-artikel tersebut memaparkan pentingnya perawatan diri bagi pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Bentuk edukasi perawatan diri yang diberikan kepada pasien menggunakan berbagai macam media ada berupa media cetak seperti *leaflet*, gambar, brosur dan media edukasi berupa video hingga mengembangkan *chatbot* untuk meningkatkan akses informasi untuk pasien.⁽⁷⁻¹⁶⁾ Pengaruh dari manajemen efek samping kemoterapi menggunakan perawatan diri dapat menurunkan kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi dan meningkatkan kemampuan pasien kanker mengantisipasi risiko efek pasca kemoterapi apa bila diberikan sejak sebelum kemoterapi dilakukan dan dilakukan *follow up* via telepon oleh perawat kemoterapi.⁽⁹⁾

Tabel 1. Daftar hasil penelusuran literatur tentang perawatan diri pasien kanker yang mempengaruhi kualitas hidup dengan berbagai metode penyampainnya

No	Judul, penulis, tahun	Metode	Hasil
1	<i>Impacts of self-care education on adverse events and mental health related quality of life in breast cancer patients under chemotherapy</i> ⁽⁶⁾ Wang Z, Yin G, Jia R. (2019)	RCT	Edukasi perawatan diri yang diberikan kepada pasien kanker payudara secara signifikan menurunkan efek samping yang dirasakan pasien sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik dan mental akhirnya meningkatkan kualitas hidup pasien
2	<i>Relationships between chemotherapy-related cognitive impairment, self-care ability, and quality of life in breast cancer survivors: a cross-sectional study</i> ⁽⁶⁾ Nan Wu, Ze Luan, Zijun Zhou, He Wang, Shiyuan Du, Yulu Chen, Xinxin Wang, Jiong Li, Xin Peng. (2024)	Cross-sectional	Pasien kanker payudara memiliki prevalensi 79,3% mengalami gangguan kognitif akibat efek kemoterapi, yang dapat mempengaruhi daya ingat dan kemampuan memahami informasi dengan cepat yang akan memiliki kemampuan perawatan diri yang rendah dalam mengatasi gejala efek kemoterapi yang muncul sehingga berdampak pada kualitas hidup pasien.
3	<i>Implementation of self care symptom management guidelines for patients with cancer receiving chemotherapy to enhance their quality of life</i> ⁽⁷⁾ Gaballah SH, el Said HMA, Zahra NAI, Gida N. (2018).	Quasi experimental	Panduan perawatan diri meningkatkan pengetahuan pasien tentang efek samping kemoterapi dan mengajarkan cara untuk mengatasinya sehingga pasien dapat menerima kondisi yang dialami dan meningkatkan kualitas hidupnya.
4	<i>Implementation of self-care symptom management program to enhance the quality of life of cancer patients undergoing chemotherapy and their family caregivers</i> ⁽⁸⁾ Haryani H, Rachmat K, Suseno P, Effendy C. (2017)	Quasi experimental	<i>Self-care symptom management (SSM)</i> adalah program manajemen gejala perawatan diri yang melibatkan pasien kanker dan keluarganya berupa pemberian informasi meliputi definisi kanker, kemoterapi, efek samping kemoterapi, dan metode untuk menguranginya; mengajarkan keterampilan seperti mencuci tangan, relaksasi dalam napas dalam, kompres hangat dan dingin untuk mengurangi rasa sakit, dan teknik untuk mencegah mukositis; pemberian <i>booklet</i> dan dukungan melalui telepon saat pasien sudah pulang ke rumah sehingga pasien kanker dan keluarga dapat meningkatkan kualitas hidupnya selama menjalani kemoterapi dan menurunkan angka <i>readmission</i> pasien ke rumah sakit
5	<i>Impact of a novel nurse-led prechemotherapy education intervention (ChemoEd) on patient distress, symptom burden, and treatment-related information and support needs: results from a randomised, controlled trial</i> ⁽⁹⁾ Aranda S, Jefford M, Yates P, Gough K, Seymour J, Francis P, Schofield P. (2012)	Prospective RCT	Edukasi perawatan diri diberikan oleh perawat 1-7 hari sebelum dilakukan kemoterapi diberikan menggunakan DVD, edukasi secara langsung tentang obat kemoterapi, memberikan <i>booklet</i> tentang perawatan diri, dan dilakukan <i>follow up</i> pasca kemoterapi melalui telepon.
6	<i>Do health literacy and self-care behaviours affect quality of life in older persons with lung cancer receiving chemotherapy?</i> ⁽¹⁰⁾ Seung Hee Lee, Ki Hyeong Lee, Sun Ju Chang. (2018)	Deskriptif	Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien kanker paru usia lanjut yang mengalami kemoterapi meliputi status kinerja, jenis lini pengobatan yang diterima sebelumnya dan perilaku perawatan diri adalah yang memiliki dampak paling besar.
7	<i>The effects of add-on self-care education on quality of life and fatigue in gastrointestinal cancer patients undergoing chemotherapy</i> ⁽¹¹⁾ Xie J, Zhu T, Lu Q, Xu X, Cai Y, Xu Z. (2020)	RCT (randomized clinical trial)	Edukasi yang diberikan oleh perawat yang sudah dilatih di unit onkologi relaksasi progresif otot, musik, dan edukasi tentang nutrisi yang dilakukan selama 12 sesi (45-60 menit) dalam 2 bulan sebelum kemoterapi. Ketersediaan pendidikan perawatan diri sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker gastrointestinal yang menjalani kemoterapi dalam aspek, fisik, sosial, psikologis, dan spiritual.
8	<i>Self-care as a mediator between symptom-management self-efficacy and quality of life in women with breast cancer</i> ⁽⁴⁾ Chin CH, Tseng LM, Chao TC, Wang TJ, Wu SF, Liang SY. (2021).	Cross sectional	Efikasi diri dan perawatan diri secara signifikan dan positif memengaruhi kualitas hidup pasien
9	<i>A nurse versus a chatbot – the effect of an empowerment program on chemotherapy-related side effects and the self-care behaviors of women living with breast Cancer: a randomized controlled trial</i> ⁽¹²⁾ Tawfik E, Ghallab E, Moustafa A. (2023).	randomized controlled trial (RCT)	<i>Chatbot</i> sebagai alat yang membantu perawat memberikan edukasi pasien kanker payudara selama pasien menjalani kemoterapi dapat meningkatkan perilaku perawatan diri dan mengurangi efek samping dan bisa diakses kapan saja sesuai kebutuhan pasien dibandingkan edukasi yang diberikan oleh perawat yang hanya dapat didapatkan saat di ruang kemoterapi saja.
10	<i>The effect of Orem-based self-care education on improving self-care ability of patients undergoing chemotherapy: a randomized clinical trial</i> ⁽¹³⁾ Tayebeh Rakhshani, Siamak Najafi, Fakhry Javady, Alireza Taghian dasht bozorg, Fatemeh Mohammadkhah & Ali Khani Jeihooni, (2022)	randomized controlled trial (RCT)	Program perawatan diri berbasis model teori keperawatan Orem dengan menilai kebutuhan perawatan diri dan untuk menentukan kekuatan perawatan diri serta ada atau tidaknya defisit perawatan diri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi yang dapat berisiko mengalami penurunan kualitas hidup akibat efek samping kemoterapi dan mendorong pasien kanker mampu merawat diri sendiri dengan edukasi yang diberikan oleh perawat. Edukasi pendidikan perawatan diri diberikan setiap 1 minggu sekali selama 60 menit tentang pengendalian nyeri selama kemoterapi, sariawan, penurunan berat badan, mual dan muntah, sembelit,

No	Judul, penulis, tahun	Metode	Hasil
			anoreksia, kegemukan, intoleransi makanan, rambut rontok, insomnia, dan gangguan kejiwaan seperti depresi dan kurangnya rasa percaya diri.
11	<i>The impact of video-assisted education on quality of life of women with breast cancer receiving chemotherapy treatment</i> ⁽¹⁴⁾ Filiz Ünal Toprak, Neşe Uysal, Sevinç Kutlutürk & Ayten Şentürk Erenel. (2021)	RCT (randomized clinical trial)	Intervensi edukasi tentang perawatan diri dengan video dapat membantu pasien kanker lebih mengingat informasi yang diberikan sehingga edukasi dirasakan lebih efektif dalam membantu pasien mengatasi gejala dan meningkatkan kualitas hidup pasien.
12	<i>Surveying the effect of a self-care education program on severity of nausea and emesis in colorectal cancer patients under chemotherapy</i> ⁽¹⁵⁾ Karimi S, Makhsosi BR, Seyedi-Andi SJ, Behzadi M, Moghohfeh Y, Mohammadinasrabadi K, Abdi A, Ahmadi P. (2017)	Quasi experimental	Edukasi perawatan diri merupakan salah satu pengobatan non farmakologi bagi pasien kanker yang menjalani kemoterapi terhadap pencegahan dan pengurangan mual muntah terdiri dari 12 sesi berupa pelatihan sebelum dan sesudah kemoterapi menggunakan video, leaflet, gambar. Program edukasi terdiri dari informasi tentang penyakit dan manfaat perawatan diri, penyebab mual muntah dan cara mengatasinya, diet sebelum dan sesudah kemoterapi, posisi mencegah mual muntah, dan cara mengalihkan mual muntah. Program edukasi dapat menurunkan biaya rawat inap, pasien akan lebih menikmati kondisi selama kemoterapi yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidupnya.
13	<i>Health literacy and the risk of hospital admission</i> ⁽¹⁶⁾ David W Baker, Ruth M Parker, Mark V Williams, W Scott Clark. (1998)	Prospective cohort study	Biaya rumah sakit yang berlebihan dapat dicegah dengan komunikasi dan edukasi yang baik kepada pasien. Karena pasien dengan literasi yang tidak memadai dua kali lebih mungkin dirawat di rumah sakit dibandingkan pasien dengan literasi yang memadai.

PEMBAHASAN

Kemoterapi adalah salah satu pilihan terapi yang memiliki banyak efek samping sehingga berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien. Kemoterapi berlangsung 6 hingga 8 siklus atau lebih tergantung jenis kanker dan respon tubuh terhadap pengobatan. Kemoterapi memberikan efek toksik bukan hanya pada sel-sel kanker, tetapi juga merusak sel-sel sehat pada tubuh penderita terutama sel yang cepat membelah. Pasien yang menjalani kemoterapi sering mengalami efek samping dari obat kemoterapi yang diberikan. Efek samping yang umum terjadi seperti mual, muntah, ulkus oral, mukositis bukal, kehilangan nafsu makan, perubahan perilaku makan, penurunan berat badan, kelainan sistem tulang-tulang, kecenderungan pendarahan, demam, mudah terkena infeksi, gangguan kekebalan tubuh, sembelit, diare, kehilangan keseimbangan cairan dan mineral tubuh, rambut rontok dan perubahan warna kulit.⁽²⁰⁾ Hal tersebut yang dapat menurunkan kesehatan pasien pasca kemoterapi dan mengganggu kemampuan pasien untuk bekerja dan beraktivitas dalam kesehariannya. Pasien mendapat edukasi tentang perawatan diri untuk mengelola efek samping kemoterapi yang dialaminya. Berbagai hasil penelusuran digunakan berbagai metode untuk memberikan edukasi mengenai efek samping serta cara perawatan diri meliputi edukasi dilakukan dengan menggunakan media leaflet, gambar, video, dan melalui chatbot sudah dikembangkan. Pemilihan waktu untuk penyampaian materi edukasi juga relatif bervariasi di berbagai artikel penelitian.

Strategi penyampaian edukasi dapat dilakukan sejak sebelum kemoterapi dimulai, pasien mendapat edukasi persiapan kemoterapi dengan program edukasi yang didesain memberikan informasi tentang program kemoterapi, efek samping, dan manajemen gejala efek samping dengan melakukan perawatan diri.⁽⁹⁾ Edukasi yang dilakukan oleh Xie *et al.* edukasi dilakukan oleh perawat onkologi terlatih selama 2 bulan sebelum kemoterapi yang dibagi dalam 12 sesi dengan setiap sesi berlangsung selama 45- 60 menit dengan materi yang diberikan di antaranya relaksasi progresif otot, musik, dan edukasi tentang nutrisi.⁽¹¹⁾ Penelitian Aranda *et al.* mengembangkan edukasi perawatan diri yang dilakukan oleh perawat selama 1-7 hari sebelum kemoterapi dimulai. Informasi diberikan secara langsung dan dengan DVD tentang obat kemoterapi, memberikan booklet tentang perawatan diri, dan dilakukan follow up pasca kemoterapi melalui telepon.⁽⁵⁾ Selain itu edukasi perawatan diri juga diajarkan kepada keluarga atau caregiver pasien.⁽⁴⁾ Follow up melalui telepon menjadi cara yang dipilih untuk melakukan pemantauan pasien dalam melakukan perawatan diri di rumah. Pada program edukasi dengan model teori Orem perawat mengkaji ketidakmampuan pasien dalam melakukan perawatan diri akibat dari efek kemoterapi yang dialaminya pasca kemoterapi dan menyusun intervensi yang akan diberikan secara kelompok dan individu yang terbagi dalam masalah penurunan sel darah, gangguan pencernaan, perubahan kulit, perubahan sistem saraf, gangguan tidur, gangguan ginjal, dan gangguan pernapasan. Sesi edukasi dibagi kedalam 5 sesi yang dilakukan satu sesi setiap minggu yang berlangsung 60 menit per sesi.⁽¹⁰⁾

Program edukasi dengan mengembangkan teori model keperawatan Orem, perawat di ruang kemoterapi ada atau tidaknya defisit perawatan diri pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi yang dapat berisiko mengalami penurunan kualitas hidup akibat efek samping kemoterapi. Perawatan diri adalah praktik dan perspektif pencegahan yang membantu dalam pengelolaan dan pemeliharaan kebutuhan psikologis, sosial, dan fisik.⁽⁴⁾ Inti dari teori perawatan diri artinya pasien secara bertanggung jawab melakukan perawatan diri untuk memelihara kondisi kesehatannya secara mandiri. Tetapi, pasien kanker dengan efek samping kemoterapi membutuhkan perawatan diri melebihi kemampuannya sehingga pasien membutuhkan bantuan perawat untuk memenuhi kebutuhan perawatan dirinya. Perawat membantu pasien kanker mampu merawat diri sendiri dengan memberikan edukasi perawatan diri pasien dalam manajemen gejala efek kemoterapi, pemantauan kondisi pasca kemoterapi, dan menilai kebutuhan perawatan diri yang mampu atau tidak mampu dilakukan oleh pasien.⁽¹⁴⁾ Edukasi perawatan diri yang diberikan perawat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang penyakit dan pengobatan yang dijalannya sehingga pasien dapat memberdayakan dirinya sendiri dalam mengelola efek samping pengobatan lebih baik dan mengendalikan gejala serta meningkatkan kualitas hidup.

Berbagai penelitian dilakukan untuk meningkatkan pada kualitas edukasi perawatan diri. Informasi mengenai perawatan diri dibutuhkan untuk pasien dan keluarga untuk dapat beradaptasi dan menerima kondisi yang dialami saat menjalani kemoterapi. Ada beberapa faktor yang menjadi pertimbangan penyampaian edukasi seperti tingkat pendidikan dan usia akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengingat dan memahami informasi yang diberikan.⁽¹⁸⁾ Selain itu, informasi tentang penyakit kanker yang dianggap mengancam jiwa dan efek kemoterapi menimbulkan stress emosional dan kecemasan yang hebat akan menurunkan fokus dan

konsentrasi saat pasien mendapat edukasi yang diberikan.⁽¹⁷⁾ Faktor cara penyampaian informasi secara lisan atau tertulis dan penggunaan terminologi medis yang digunakan pemberi informasi dalam mengedukasi akan membuat pasien mudah melupakan informasi yang diberikan.⁽¹⁹⁾ Media edukasi menggunakan visual berupa akan memudahkan pasien mengingat lebih baik edukasi yang disampaikan dibandingkan edukasi yang diberikan secara verbal oleh perawat menggunakan leaflet atau gambar, hingga pengembangan edukasi dengan *chatbot* dirasakan memudahkan pasien dapat mengakses informasi edukasi kapanpun dan dimanapun. Bentuk informasi visual dapat meningkatkan tingkat ingatan sebesar 71-85%. Sedangkan informasi verbal memiliki tingkat ingatan 14%.⁽¹⁷⁾ Edukasi perawatan diri menggunakan *ChemoFreeBot* sejenis *chatbot* menunjukkan gejala fisik dan psikologis yang secara statistik lebih jarang, kurang parah, dan kurang menyusahkan dan perilaku perawatan diri yang lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang mendapatkan edukasi secara langsung oleh perawat.⁽⁹⁾

Adapun materi edukasi yang diberikan meliputi definisi kanker, kemoterapi, gejala efek samping kemoterapi, dan manajemen gejala efek kemoterapi. Perawatan diri untuk mencegah terjadinya infeksi dengan mengajarkan keterampilan seperti mencuci tangan, mengurangi nyeri dan ansietas dengan relaksasi dalam napas dalam, dan kompres hangat dan dingin, relaksasi progresif otot, dan musik serta teknik untuk mencegah mukositis.^(8,11) Kejadian efek samping mual muntah akibat kemoterapi merupakan yang tersering sehingga perawatan diri diajarkan kepada pasien kanker untuk mengatasi mual muntah. Edukasi yang diberikan untuk manajemen mual dan muntah kemoterapi tentang penyebab mual muntah dan cara mengatasinya, diet sebelum dan sesudah kemoterapi, posisi mencegah mual muntah, dan cara mengalihkan mual muntah.⁽¹⁶⁾ Selain itu, efek kemoterapi juga mempengaruhi mental dan spiritual, adanya dampak dari penyakit kanker yang merupakan penyakit kronis membuat pasien tidak percaya diri dan depresi menghadapi penyakitnya bila tidak mendapatkan edukasi perawatan diri yang dapat membantu pasien beradaptasi dan menerima kondisi kesehatannya selama proses pengobatan yang dijalaninya. Setelah pasien pulang dari ruang kemoterapi perawat melakukan *follow up* pasca kemoterapi melalui telepon untuk membantu pasien dalam mengatasi kondisi efek samping yang dialami sesuai edukasi perawatan yang sudah diberikan dan memberi dukungan psikologis.⁽⁹⁾

Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien kanker yang paling besar adalah perilaku perawatan diri.^(10,21-26) Pasien kanker membutuhkan perawatan diri untuk dapat memiliki keterampilan dan pengetahuan untuk terlibat dalam mengobservasi, mengenali gejala dan tingkat keparahan sehingga pasien dapat menentukan tindakan perawatan diri seperti apa yang harus dilakukan untuk melakukan pencegahan, mengurangi gejala yang muncul, memelihara kesehatannya atau memilih untuk mencari perawatan kesehatan lanjutan bila mengalami perubahan status kesehatan. Program edukasi perawatan diri dapat mengajarkan pasien dan keluarga mengelola efek kemoterapi di rumah dengan melakukan perawatan diri yang tepat sehingga dapat menurunkan biaya rawat inap. Pasien yang memiliki literasi kesehatan lebih baik akan memelihara kesehatan lebih baik.⁽¹⁷⁾ Pasien akan lebih menikmati kondisi selama kemoterapi yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidupnya. Untuk penelitian selanjutnya, dapat menilai efektivitas kombinasi dari beberapa media edukasi, misalnya edukasi lisan dikombinasi antara edukasi secara lisan, video dengan teknologi *chatbot* dan dikembangkan pengkajian untuk menilai kebutuhan edukasi yang tepat yang sesuai kebutuhan pasien kanker dalam mengelola gejala efek samping kemoterapi. Diharapkan kombinasi tersebut dapat meningkatkan daya ingat dan kemudahan mengakses informasi tentang cara perawatan diri yang diajarkan oleh perawat.

KESIMPULAN

Intervensi edukasi perawatan diri kepada pasien kanker yang menjalani kemoterapi penting untuk membantu pasien menghadapi perubahan kondisi yang terjadi saat menjalani kemoterapi yang berdampak pada penurunan kondisi fisik dan beban psikologis pasien. Perawatan diri mengajarkan pasien mengendalikan gejala efek samping kemoterapi dengan menggunakan kemampuannya sendiri dalam melakukan perawatan diri sehingga pasien dapat mempertahankan kualitas hidupnya dan bertahan pada kondisi seoptimal mungkin selama menjalani kemoterapi. Peran perawat dalam memberikan edukasi perawatan diri sebelum pasien menjalani kemoterapi adalah hal yang penting menciptakan perilaku perawatan diri yang efektif untuk membantu pasien kanker melakukan tindakan yang aktif memelihara kesehatan dan penerimaan yang positif akan kondisi yang dialami selama menjalani kemoterapi sehingga pasien dapat mengelola kondisi kesehatan mereka di rumah dan menurunkan angka *readmission* pasien ke rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Globocan. Indonesia fact sheet. Geneva: WHO; 2022.
2. Spichiger E, Rieder E, Müller-Fröhlich C, Kesselring A. Fatigue in patients undergoing chemotherapy, their self-care and the role of health professionals: a qualitative study. *Eur J Oncol Nurs*. 2012;16(2):165–71.
3. Black MJ, Hawks JH. Medical surgical nursing. 9th ed. London: WB Saunders; 2009. p. 573-84.
4. Chin CH, Tseng LM, Chao TC, Wang TJ, Wu SF, Liang SY. Self-care as a mediator between symptom management self-efficacy and quality of life in women with breast cancer. *PLoS One*. 2021;16:e0246430.
5. Wang Z, Yin G, Jia R. Impacts of self-care education on adverse events and mental health related quality of life in breast cancer patients under chemotherapy. *Complement Ther Med*. 2019;43:165–9.
6. Wu N, Luan Z, Zhou Z, Wang H, Du S, Chen Y, Wang X, Li J, Peng X. Relationships between chemotherapy-related cognitive impairment, self-care ability, and quality of life in breast cancer survivors: a cross-sectional study. *Semin Oncol Nurs*. 2024;40(5):151690.
7. Gaballah SH, el Said HMA, Zahra NAI, Gida N. Implementation of self-care symptom management guidelines for patients with cancer receiving chemotherapy to enhance their quality of life. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*. 2018;10(2):120-130.
8. Haryani H, Rachmat K, Suseno P, Effendy C. Implementation of self-care symptom management program to enhance the quality of life of cancer patients undergoing chemotherapy and their family caregivers. *Int J Res Med Sci*. 2017;5(6):2442–8.

9. Aranda S, Jefford M, Yates P, Gough K, Seymour J, Francis P, Baravelli C, Breen S, Schofield P. Impact of a novel nurse-led prechemotherapy education intervention (ChemoEd) on patient distress, symptom burden, and treatment-related information and support needs: results from a randomised, controlled trial. *Ann Oncol*. 2012;23(1):222–31.
10. Lee SH, Lee KH, Chang SJ. Do health literacy and self-care behaviours affect quality of life in older persons with lung cancer receiving chemotherapy? *Int J Nurs Pract*. 2018;24(6):e12691.
11. Xie J, Zhu T, Lu Q, Xu X, Cai Y, Xu Z. The effects of add-on self-care education on quality of life and fatigue in gastrointestinal cancer patients undergoing chemotherapy. *BMC Complement Med Ther*. 2020;20(1):15.
12. Tawfik E, Ghallab E, Moustafa A. A nurse versus a chatbot – the effect of an empowerment program on chemotherapy-related side effects and the self-care behaviors of women living with breast cancer: a randomized controlled trial. *BMC Nurs*. 2023;22(1):102.
13. Rakhshani T, Najafi S, Javady F, et al. The effect of Orem-based self-care education on improving self-care ability of patients undergoing chemotherapy: a randomized clinical trial. *BMC Cancer*. 2022;22:770.
14. Ünal Toprak F, Uysal N, Kutlutürkan S, Şentürk Erenel A. The impact of video-assisted education on quality of life of women with breast cancer receiving chemotherapy treatment. *Contemp Nurse*. 2021;57(3–4):172–86.
15. Karimi S, Makhsofi BR, Seyedi-Andi SJ, Behzadi M, Moghohfeh Y, Mohammadinasrabadi K, Abdi A, Ahmadi P. Surveying the effect of a self-care education program on severity of nausea and emesis in colorectal cancer patients under chemotherapy. *J Multidiscip Healthc*. 2017;10:301–7.
16. Baker DW, Parker RM, Williams MV, Clark WS. Health literacy and the risk of hospital admission. *J Gen Intern Med*. 1998;13(12):791–8.
17. Kessels RPC. Patients' memory for medical information. *J R Soc Med*. 2003;96(5):219–22.
18. Ley P. Memory for medical information. *Br J Soc Clin Psychol*. 1979;18(2):245–55.
19. Robinson G. Effective doctor-patient communication: building bridges and bridging barriers. *Can J Neurol Sci*. 2002;29(S2):S30–2.
20. Daniels R, Nosek L. Contemporary medical-surgical nursing. Australia: Delmar Learning Co.; 2012.
21. Gliwska E, Głabska D, Zaczek Z, Sobocki J, Guzek D. Multifactorial analysis of influences on quality of life in cancer patients. *Nutrients*. 2024 Sep 22;16(18):3207. doi: 10.3390/nu16183207.
22. Cao Q, Gong J, Chen M, Lin Y, Li Q. The dyadic effects of self-efficacy on quality of life in advanced cancer patient and family caregiver dyads: the mediating role of benefit finding, anxiety, and depression. *J Oncol*. 2022 Sep 13;2022:3073358. doi: 10.1155/2022/3073358. PMID: 37192963; PMCID: PMC10182880.
23. Akter J, Konlan KD, Nesa M, Ispriantari A. Factors influencing cancer patients' caregivers' burden and quality of life: An integrative review. *Heliyon*. 2023 Oct 31;9(11):e21243. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e21243. PMID: 38027739; PMCID: PMC10643105.
24. Pop RS, Puia A, Mosoiu D. Factors influencing the quality of life of the primary caregiver of a palliative patient: narrative review. *J Palliat Med*. 2022 May;25(5):813-829. doi: 10.1089/jpm.2021.0322. Epub 2022 Jan 10. PMID: 35007441.
25. Abid MH, Kumah A, Newera A, Hafez P. Patient-centered healthcare: from patient experience to human experience. *Glob J Qual Saf Healthc*. 2024 Jul 10;7(4):144-148. doi: 10.36401/JQSH-24-X2. PMID: 39534234; PMCID: PMC11554389.
26. Amelia R. The model of self care behaviour and the relationship with quality of life, metabolic control and lipid control of type 2 diabetes mellitus patients in Binjai City, Indonesia. *Open Access Maced J Med Sci*. 2018 Sep 21;6(9):1762-1767. doi: 10.3889/oamjms.2018.363. PMID: 30338004; PMCID: PMC6182544.