

## 6. Mencegah Perdarahan

Kemoterapi juga mengurangi jumlah keping darah (trombosit). Keping darah bertugas menghentikan perdarahan dengan membekukan darah. Jika keping darah berkurang, perdarahan sulit dihentikan. Untuk mencegahnya:

- Berhati-hatilah jangan sampai terluka akibat benda tajam.
- Hindari olahraga yang rawan cedera.
- Gunakan sarung tangan tebal saat akan berkebun supaya tidak mudah luka.

## 7. Mengatasi Kekurangan Darah

Kemoterapi juga mengurangi jumlah sel darah merah (sel yang bertugas menghantar oksigen ke seluruh tubuh), sehingga tubuh kekurangan oksigen, dengan akibat letih, lesu, lemah, berkunang-kunang, sesak dan sebagainya. Untuk mengatasi sebaiknya cukup istirahat dan mengkonsumsi makanan bergizi agar mampu melawan kelelahan dan kelemahan akibat kekurangan darah

## 8. Melawan Lelah dan Capek

Lelah dan capek bisa diakibatkan oleh kanker itu sendiri, kemoterapi, stres, kurang tidur, kurang menyantap makanan bergizi atau kurang darah. Untuk mengatasinya:

- Lakukan olah raga ringan setiap hari, misalnya jalan santai bersama teman atau keluarga.

- Lakukan aktifitas saat tubuh terasa lebih berenergi. Jangan memaksakan diri, jika merasa terlalu capek. Mintalah bantuan orang lain.
- Menyetel musik ringan atau membaca sebelum tidur bisa membantu tidur lebih nyenyak.

## 9. Mengatasi Baal dan Limbung

Kemoterapi dapat merusak sel sel susunan saraf, dengan akibat baal, kebas atau kesemutan di tangandan kaki. Selain itu juga tubuh terasa limbung dan mudah jatuh serta cedera. Untuk menghindarinya:

- Berhati-hatilah saat bergerak. Pasang pegangan di dinding atau keset anti selip dilantai agar tidak mudah terjatuh.
- Gunakan sarung tangan atau lap kain saat memegang benda panas atau tajam

## Kecukupan Kebutuhan Gizi :

- Makanlah menu seimbang yang mengandung bermacam macam makanan agar anda mendapat zat zat gizi secara lengkap, baik karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral maupun air.
- Bagi makanan dalam porsi kecil namun sering, daripada memakannya sekaligus dalam porsi besar. Porsi kecil lebih mudah dicerna dan lebih menggugah selera saat anda merasa malas makan
- Minum Suplemen vitamin dan mineral ( sesuai petunjuk Dokter )



# KEMOTERAPI

**RSUP dr. KARIADI**

Jl. Dr. Sutomo No.16 Semarang 50244

Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476

Nomor Pengaduan : 08886509262

Email : [humas\\_rskariadi@yahoo.co.id](mailto:humas_rskariadi@yahoo.co.id)

Website : [www.rskariadi.co.id](http://www.rskariadi.co.id)

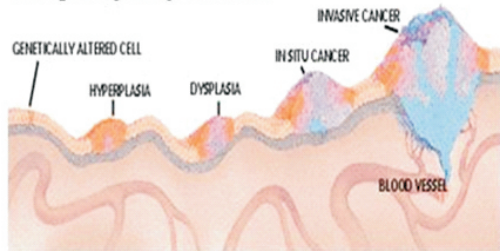
## Apa Itu Kemoterapi ?

Kemoterapi adalah jenis pengobatan kanker menggunakan zat-zat kimia (obat-obat) untuk membunuh sel kanker. Zat-zat itu dimasukkan ke dalam tubuh lewat peredaran darah menuju sel-sel kanker.

## Apa itu Kanker ?

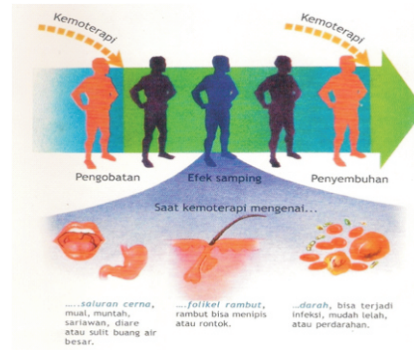
Kanker adalah sel-sel tubuh yang hidup. Mulanya sama dengan sel-sel tubuh lainnya, tumbuh dan membelah diri sebagaimana seharusnya. Namun suatu saat, karena sebab-sebab tertentu, mereka mulai berubah dan membelah diri tanpa terkontrol. Lambat laun mereka menyebar sendiri ke jaringan sekitarnya dan kemudian ke seluruh tubuh. Kemoterapi akan menghentikan pertumbuhan sel kanker yang tak terkendali dan membunuhnya.

Tahap Terjadinya Kanker



## Efek Samping Kemoterapi

Selain membunuh sel-sel kanker, seringkali kemoterapi juga mengenai sel-sel sehat lainnya, terutama yang tumbuh dan membelah diri dengan cepat. Contohnya sel-sel di saluran cerna, folikel rambut, dan darah. Ketika sel-sel sehat terganggu, timbullah efek samping.



## Strategi Melawan Efek Samping

### 1. Mual dan Muntah

Mual muntah terjadi akibat pengaruh kemoterapi terhadap dinding lambung dan bagian otak yang mengontrol muntah. Untuk mengatasinya:

- Makanlah dalam porsi kecil saja (namun sering)
- Hindari makanan berlemak dan berbau tajam
- Minta orang lain untuk memisahkan makanan
- Minum banyak air agar tubuh tidak kekurangan cairan
- Usahakan makanan tidak terlalu panas/dingin saat dimakan
- Jika perlu mintalah dokter, obat untuk mengobati mual muntah

### 2. Sariawan.

Kemoterapi dapat merusak sel-sel pelapis rongga mulut sehingga menimbulkan sariawan. Untuk mengatasinya:

- Gosok gigi setiap selesai makan menggunakan sikat gigi berbulu lembut
- Setelah menggosok gigi berkumurlah dengan  $\frac{1}{2}$  sendok teh soda kue atau garam yang dicampur dengan satu gelas air.

- Jangan menggunakan obat kumur yang mengandung alkohol.
- Pilih makanan lunak/lembek yang tidak terlalu merangsang mulut.

### 3. Mencret dan Sulit BAB

Kedua hal ini muncul akibat pengaruh kemoterapi terhadap sel-sel pelapis usus. Untuk mengatasinya:

- **Diare** : minum banyak air dan makan makanan lunak, seperti pisang, bubur dan roti.
- **Sulit BAB** : konsumsi makanan tinggi serat seperti sayur dan buah-buahan.

### 4. Rambut Rontok

Kemoterapi bisa membuat rambut rontok, yang biasanya akan tumbuh kembali setelah terapi berakhir. Untuk mengatasinya:

- Pilih model rambut pendek supaya kerontokannya tidak menyolok.
- Gunakan kerudung, topi, selendang, sorban, rambut palsu dll, untuk menutupi kerontokan rambut.
- Rawat kulit kepala dan rambut dengan lembut dan hati-hati. Hindari pewarna rambut, hairspray dan cat rambut.

### 5. Mencegah Infeksi

Kemoterapi mengurangi jumlah sel darah putih sehingga tubuh rentan terserang kuman penyakit. Untuk mencegahnya:

- Cuci tangan sesering mungkin.
- Hindari mereka yang sedang sakit supaya tidak tertular.
- Pakai masker untuk menghindari tertular penyakit pernafasan.
- Pantau suhu tubuh anda agar infeksi terdeteksi lebih dini.