



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



RSUP Dr. KARIADI
Sahabat Menuju Sehat

Efek Samping **Kemoterapi**

Cara Mencegah & Mengatasi



RSUP Dr. KARIADI
Jl. Dr. Sutomo No.16 Semarang 50244

Fax 024-8318617 Telp.024-8413993, 8413476,8413764

Call Center : 024-8450800 Hotline service:024-290290

SMS Pengaduan :08886509262

Email :humas_kariadi@yahoo.co.id

Web :www.rskariadi.co.id

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	1
A. Apaitukemoterapi.....	2
B. Bagaimanacarapemberiannya.....	2
C. Apa yang perludiperhatikandirumah.....	2
D. Efeksampingkemoterapi dan caramengatasi.....	3
1. Mual danmuntah.....	3
2. Gangguan pada mulut dan tenggorok.....	3
3. Susah buang air besar.....	4
4. Diare.....	5
5. Rambut rontok.....	6
6. Kelelahan.....	6
7. Risikoinfeksi.....	7
8. Gangguansaraf.....	8
9. Risikoperdarahan.....	9
10. Kurangnafsumakan.....	9
11. Nyeri.....	10
12. Perubahan pada kulit dan kuku.....	11
13. Gangguansaatterkemih.....	12
14. Gangguankesuburan.....	12
15. Gangguanseksual.....	13
DAFTAR PUSTAKA.....	14

A. APA ITU KEMOTERAPI?

Jenis pengobatan kanker untuk membunuh sel kanker.

Obat kemoterapi masuk kedalam peredaran darah, berefek pada sel kanker dan juga sel yang sehat sehingga menyebabkan efek samping bagi tubuh anda.

B. BAGAIMANA CARA PEMBERIANNYA?

Kemoterapi diberikan 3 minggu sekali, dengan periode istirahat 1 minggu melalui pembuluh darah ataupun obat minum.

Jadwal kemoterapi sangat penting untuk dipatuhi karena berpengaruh pada tingkat keberhasilan terapi.

C. APA YANG PERLU DIPERHATIKAN DIRUMAH?

Cairan tubuh (muntah, urine, keringat dan fases) pada orang pasca 48 jam kemoterapi masih mengandung obat kemoterapi, sehingga berbahaya bagi orang lain disekitarnya.

YANG PERLU DIPERHATIKAN :

- Bila BAB dan BAK harus di kloset dan langsung disiram dengan air yang banyak.
- Bila muntah, masukkan kekantong plastik, diikat rapat lalu dibuang.
- Cuci tangan dengan sabun sesudah dari toilet.
- Pisahkan baju kotor anda dengan orang lain.
- Gunakan sarung tangan untuk membersihkan sisa cairan tubuh.

D. EFEK SAMPING KEMOTERAPI DAN CARA MENGATASI

1. MUAL DAN MUNTAH

Bisa terjadi karena pengaruh obat kemoterapi pada lambung maupun bagian otak yang mengontrol muntah.

Cara mengatasi :

- Minum obat anti mual dari dokter, obat diminum 1 jam sebelum makan.
- Mengonsumsi makanan kering yang mudah dicerna seperti kraker, roti kering tanpa mentega.
- Jadwal makan terbagi 5 – 6 x/hari porsi kecil.
- Tidak banyak minum selama makan.
- Hindari berbaring setelah makan, tunggu minimal 30 menit.
- Makanan&minuman suhu ruangan.
- Hindari makanan berbau, berlemak, beraroma kuat.
- Konsumsi es buah, potongan es, permen mint.





2. GANGGUAN PADA MULUT DAN TENGGOROK

Kemoterapi dapat menyebabkan mulut kering, gangguan pengecapan, sariawan, sensitif terhadap makanan yang terlalu panas/dingin.

Cara mengatasi :

- Jaga kebersihan gigi, gusi, lidah, sikat lembut area tersebut dengan lembut setelah makan dan sebelum tidur.
- Gunakan sikat gigi yang ekstra lembut/direndam air panas sebelum dipakai.
- Periksa kondisi mulut&lidah setiap hari untuk sariawan, bercakputih.
- Jaga mulut tetap lembab dengan minum sedikit sedikit rutin sepanjang hari, mengunyah permen bebas gula.
- Hindari obat kumur mengandung alcohol.
- Kumur dengan larutan baking soda (1/4 sendok teh) + garam (1/8 sendok teh)+ 1 gelas air hangat, lalu dibilas air hangat.
- Jaga kebersihan gigi palsu.
- Memilih makanan lembut, berkuah dan mudah dikunyah.

3. SUSAH BUANG AIR BESAR

Susah buang air besar dapat diakibatkan oleh obat kemoterapi dan anti nyeri, kurang beraktifitas terlalu sering duduk/tiduran, diet rendah serat dan kurang minum.

Cara mengatasi :

- Minum obat dari dokter.
- Minum minimal 8-10 gelas (2ltr)/hari (air putih, jus sari buah tanpa ampas buah, susu, teh).
- Hindari makanan seperti coklat, produk coklat, keju, snack asin, roti putih/gandum.
- Konsumsi makanan berserat tinggi (sayur&buah).
- Latihan fisik ringan (jalan kaki, berenang).



5. RAMBUT RONTOK

Kemoterapi sebabkan kerontokan rambut, terjadi 2-3 minggu pasca kemoterapi. Rambut tumbuh kembali 2-3 bulan setelah kemoterapi selesai.

Cara mengatasi :

- Potong rambut pendek.
- Gunakan penutup rambut seperti wig, syal, kerudung, topi, dll.
- Cuci rambut anda dengan lembut, gunakan sampo bayi.
- Keringkan rambut dengan ditepuk menggunakan handuk lembut.
- Menyisir rambut dengan lembut.
- Hindari zat kimia & pewarna rambut.
- Lindungi kepala dari sinar matahari.

6. KELELAHAN

Bisa akibat kemoterapinya (kurang darah/anemia) dimana kemoterapi menekan produksi sel darah merah yang berfungsi angkut oksigen keseluruh tubuh, kelelahan akibat aktivitas bepergian rutin ke RS, stress, cemas dan depresi.

Cara mengatasi :

- Batasi aktivitas & atur aktivitas harian yang anda sukai.
- Minta bantuan orang lain untuk mengerjakan tugas.
- Duduk saat mengerjakan sesuatu.
- Lakukan olahraga ringan rutin seperti berjalan 20-30 menit, 3-5 x/minggu.
- Makan rutin 6x/hari dengan porsi kecil, tinggi protein dan kalori.
- Tidur minimal 8 jam perhari.
- Bangun dari berbaring dengan perlahan untuk menghindari pusing.

4. DIARE

Kemoterapi dapat menyebabkan diare karena mempengaruhi sel dan jaringan yang berada di usus halus dan usus besar. Diare juga bisa terjadi akibat infeksi maupun penggunaan obat untuk mengatasi susah buang air besar.

Cara mengatasi :

- Minum obat dokter.
- Minum minimal 8-10 gelas/hari (air putih; teh; jus sari buah tanpa ampas buah; minuman alami/kemasan kandung elektrolit: kelapa muda, hydrococo, pocari sweat, gatorade, dll; makanan berkuah seperti kuah sayur bening tanpa sayuran).
- Hindari susu tinggi laktosa, kopi, alkohol, produk susu, makanan tinggi lemak (daging berlemak, jerohan, seafood), makanan digoreng/banyak minyak (gorengan), pedas, makanan tinggi serat (gandum, sereal, buah dan sayur, buah yang dikeringkan seperti kurma dan kismis) kacang-kacangan, jagung, coklat, makanan yang hasilkan gas (brokoli, kembangkol, kol, kale, bawang merah, bawang putih, daun bawang).
- Bila diare membaik, tambahkan makanan rendah serat (pisang, jus buah tanpa ampas, sayur yang dimasak hingga lunak, pilih makanan dengan serat < 2 gram dilihat pada label nutrition facts), daging ayam tanpa kulit, biskuit untuk menambah energi dan protein pascadiare.
- Hubungi tenaga kesehatan apabila membutuhkan bantuan pengobatan lebih lanjut.

7. RISIKO INFEKSI

Infeksi mudah terjadi karena kemoterapi menekan sumsum tulang untuk memproduksi sel darah putih yang berfungsi untuk pertahanan tubuh terhadap penyakit.

Cara mengatasi :

- Ukur suhu tubuh minimal sekali sehari.
- Cuci tangan dengan air dan sabun.
- Penggunaan hand sanitizer bila tidak ada fasilitas cuci tangan
- Menghindari orang yang sedang sakit seperti flu, cacar, bisa memakai masker.
- Hindari dari tempat keramaian.
- Hubungi tenaga kesehatan apabila membutuhkan bantuan pengobatan lebih lanjut.

8. GANGGUAN SARAF

Kemoterapi dapat mengganggu sistem saraf. Gejalanya berupa kesemutan, rasa terbakar, kelemahan dan mati rasa pada tangan dan kaki. Tubuh juga terasa limbung dan mudah jatuh.

Cara mengatasi :

- Berhati-hati saat memegang barang yang tajam.
- Menggunakan sarung tangan saat memasak untuk proteksi.
- Berhati-hati dalam bergerak, Jalan perlahan, pegang tepi pegangan tangga, menaruh keset anti slip dikamar mandi.
- Latihan menggerakkan anggota gerak tubuh sesuai kemampuan.
- Lakukan olahraga ringan rutin seperti berjalan 20-30 menit, 3-5 x/minggu
- Bila hanya bisa tirah baring, lakukan perubahan posisi tidur secara bertahap, untuk hindari luka akibat penekanan menerus pada 1 sisi tubuh.

9. RISIKO PERDARAHAN

Kemoterapi dapat menurunkan keping darah (trombosit), yang bertugas untuk menghentikan perdarahan. Apabila trombosit rendah, beresiko mudah memar dan berdarah.

Cara mengatasi :

- Berhati-hati saat menggunakan benda tajam
- Hindari aktivitas fisik yang beresiko.
- Hubungi tenaga kesehatan apabila membutuhkan bantuan pengobatan lebih lanjut.

10. KURANG NAFSU MAKAN

Kemoterapi dapat menurunkan nafsu makan oleh karena efek obatnya yang menurunkan nafsu makan, gangguan pencernaan, mual, gangguan di mulut dan tenggorok.

Anda harus berusaha untuk makan, untuk memenuhi kebutuhan kalori, protein dan vitamin, yang berfungsi untuk melawan infeksi dan memperbaiki sel yang rusak. Apabila asupan kurang, akan menyebabkan penurunan berat badan, kelemahan dan kelelahan.

Cara mengatasi :

- Makan 6x/hari porsi kecil.
- Jangan membatasi asupan makan.
- Selalu sedia cemilan berkalori dan protein tinggi seperti risol, martabak telur, keripik tempe, lunpia, ayam, dll.
- Tambahkan kalori dan protein dalam makanan dengan menambah mentega, keju atau krim.
- Makan makanan favorit anda.
- Minum minuman berkalori (susu/jus), cairan yang dikonsumsi sekitar 8 gelas sedang sehari bila tidak ada pembatasan asupan cairan (seperti pada penyakit ginjal atau jantung)
- Buat jadwal untuk makan bersama keluarga atau teman agar lebih menyenangkan.
- Makanan disajikan dalam keadaan dingin atau suhu ruang bila aromanya membuat mual.
- Makan permen rasa mint atau jeruk, bila mulut terasa rasa besi dan jangan gunakan alat makan berbahan logam saat makan, tambahkan rempah dan bumbu dapur supaya menguatkan rasa makanan.

11. NYERI

Gangguan bisa berupa nyeri berkemih, frekuensi sering, sulit berkemih, perubahan warna. Keluhan kadang bisa hilang saat selesai kemoterapi, atau menetap.

Cara mengatasi :

- Akan dilakukan pemeriksaan darah dan urin yang rutin untuk mengetahui fungsi ginjal.
- Banyak minum air putih untuk membersihkan sisa kemoterapi dari ginjal dan kandung kemih.
- Batasi konsumsi minuman yang mengandung kafein, teh dan soda.

12. PERUBAHAN PADA KUKU DAN KULIT

Berupa : gatal, nyeri, kemerahan, mengelupas, warna kulit lebih gelap/terang, sensitif paparan matahari, kuku gelap, pecah, dapat lepas.

Bila bersamaan dengan terapi radiasi, kulit akan menjadi kemerahan, mengelupas dan nyeri.

Alergi obat kemoterapi : gatal mendadak dan berat, sesak, kemerahan kulit muncul segera setelah obat kemoterapi masuk ke dalam tubuh.

Cara mengatasi :

- Lumuri kulit dengan bedak talk.
- Mandi durasi cepat, hindari air panas
- Tepuk perlahan jangan digosok dengan handuk untuk mengeringkan tubuh.
- Gunakan sabun mandi lembut dan banyak pelembab.
- Beri krim/lotion kulit sehabis mandi.
- Hindari parfum, cologne, kosmetik beralkohol.
- Hindari paparan langsung sinar matahari, gunakan krim kulit SPF minimal 15, pakai baju lengan panjang dan topi.
- Jaga bibir tetap lembab dengan lip balm.
- Gunakan sarung tangan saat bekerja.
- Kompres kain basah di daerah kulit yang sakit.
- Gunakan baju berbahan katun yang lembut.
- Hubungi tenaga kesehatan apabila membutuhkan bantuan pengobatan lebih lanjut.

13. GANGGUAN SAAT BERKEMIH

Terasat erbakar, kesemutan di kaki dan tangan. Bisa diakibatkan oleh sariawan, sakit kepala, nyeri otot dan perut. Nyeri bisa diakibatkan oleh kanker itu sendiri ataupun akibat kemoterapi.

Cara mengatasi :

- Ceritakan keteman dan keluarga lalu konsultasikan dengan dokter dengan spesifik dan jelas lokasi nyeri, seperti apa bentuk nyerinya? Tajam tumpul? Menetap atau hilang timbul? Derajat nyerinya bagaimana? Apa saja yang bisa memper berat dan memperingan?
- Minum obat yang diberikan oleh dokter.
Hubungi tenaga kesehatan apabila membutuhkan bantuan pengobatan lebih lanjut.

14. GANGGUAN KESUBURAN

Kemoterapi dapat mengganggu kesuburan. Karena mengurangi sel sperma, selindung telur dan juga hormon kesuburan.

Cara mengatasi :

- Konsultasikan ke dokter, apabila anda menginginkan kehamilan dikemudian hari.
- Mengikuti program KB, sangat penting karena kemoterapi dapat menyebabkan kerusakan pada janin, terutama 3 bulan awal kehamilan.

15. GANGGUAN SEKSUAL

Kemoterapi dapat merusak indung telur sehingga mengakibatkan gangguan hormonal yaitu kekeringan pada vagina dan menopause. Pada Pria juga mengakibatkan penurunan hormonal, turunnya aliran darah dan gangguan saraf ke organ vital sehingga menjadi impotensi.

Cara mengatasi :

- Gunakan celana dalam dari katun.
- Hindari pemakaian celana dalam yang ketat.
- Gunakan Jelli pelumas saat akan melakukan hubungan seksual.
- Aktif berolah raga seperti berjalan, bersepeda berenang.
- Kurangi stress dengan yoga, meditasi, beribadah mendekatkan diri dengan Tuhan.
- Gunakan kondom saat berhubungan seksual. karena obat kemoterapi bisa terkandung dalam cairan sperma.
- Lakukan aktivitas yang bisa mendekatkan diri dengan pasangan.
- Jujur dan terbuka dengan pasangan, saling bercerita mengenai perasaan masing-masing.



Daftar Pustaka:

1. Chemotherapy and You. Support for People with Cancer. U.S. Department of Health & Human Services National Institutes of Health.
2. Going home after chemotherapy. McGill University health care.
3. Gizi pada kemoterapi. Leaflet KIE. KSM GiziKlinik RSUP Dr Kariadi.
4. Diet pada Kanker. Leaflet KIEKSM GiziKlinik RSUP Dr Kariadi.
5. Dr. Amalia, Sp.GK. Wawancara “Diet pada Kemoterapi” KSM Gizi Klinik RSUP Dr Kariadi Semarang.
6. Dr. Sri Wahyudati, Sp.RM. Wawancara “Peranan Rehabilitasi Medik pada Efek Samping Kemoterapi” KSM Rehabilitasi Medik RSUP Dr. Kariadi Semarang.

