

## EFEKTIVITAS *SELF-MANAGEMENT* PASIEN KANKER DI RUMAH SAKIT

Siti Herlina Ali Sopiah<sup>1</sup>, Agung Waluyo<sup>2</sup>, Yati Afiyanti<sup>3</sup>  
Universitas Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
asitiherlina@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *self-management* yang dilakukan pasien kanker pada saat di rumah sakit. Metode yang digunakan adalah sistematika review dari beberapa database yaitu *Proquest*, *Science Direct*, *Sage Pub*, *Scopus*, *Ebsco*, *ClicalKey Nursing*, dan *PubMed* didapatkan 15 artikel yang dapat dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *self-management* yang dapat dilakukan pasien kanker dalam mengatasi gejala selama pengobatan di rumah sakit efektif dalam penggunaannya dari mulai mengelola gejala kelelahan, nyeri berat, kecemasan, efek dari penyakit yang spesifik seperti gangguan eliminasi urin, limfadema, dan mucositis. Simpulan, strategi yang dapat dilakukan oleh pasien dalam mengelola gejala yaitu dengan melakukan perubahan pola hidup diantaranya beristirahat, menurunkan aktivitas, mengubah pola makan, mengkonsumsi suplemen, membaca buku, melakukan aktivitas olahraga ringan, yoga dan meditasi, strategi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang ada di rumah sakit.

Kata kunci: Pasien Kanker, Rumah Sakit, *Self-Management*

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effectiveness of self-management carried out by cancer patients while in hospital. The method used was a systematic review of several databases, namely Proquest, Science Direct, Sage Pub, Scopus, Ebsco, ClicalKey Nursing, and PubMed, resulting in 15 articles that could be analyzed. The research results show that the self-management behavior that cancer patients can use to overcome symptoms during treatment in hospital is effective in its use, starting from managing symptoms of fatigue, severe pain, anxiety, the effects of specific diseases such as urinary elimination disorders, lymphedema, and mucositis. Conclusion: Strategies that can be used by patients to manage symptoms are by making lifestyle changes, including resting, reducing activity, changing diet, consuming supplements, reading books, doing light sports activities, yoga and meditation. These strategies are expected to improve the quality of life of cancer patients. who is in the hospital.*

*Keywords: Cancer Patients, Hospitals, Self-Management*

### PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit yang tidak menular atau NCD (*Non Communicable Diseases*), kasus kanker semakin meningkat setiap tahunnya. Data dari *American Cancer Society* menyebutkan bahwa terdapat 1.8 juta kasus kanker baru yang diperkirakan dilaporkan pada tahun 2020 dan pada tahun 2026 jumlah total yang

terdiagnosa kanker meningkat sebanyak 20.3 juta jiwa. Pada tahun 2020 mencatat sebanyak 396.914 kasus baru dengan kematian sebesar 234.511 (Hallquist Viale, 2020). Indonesia menempati urutan ke 8 di Asia Tenggara dengan angka kejadian kanker 136.2 per 100.000 penduduk dengan 70% kematian, kanker yang tertinggi pada perempuan adalah kanker payudara (65.858 kasus), diikuti oleh kanker leher rahim (36.633 kasus), sedangkan pada laki-laki kanker yang tertinggi adalah kanker paru (34.783 kasus) diikuti oleh kanker kolorektal yang berjumlah (34.189 kasus) (Kemenkes RI, 2022).

Pengobatan kanker merupakan pengobatan yang memerlukan waktu jangka panjang dan dapat menimbulkan efek fisik dan psikologis. Efek fisik dan psikologis yang dirasakan berupa kelelahan, lemah, mual, nyeri, sesak nafas, gangguan kecemasan, depresi dan stress (Werdani., 2020). Efek tersebut dapat mempengaruhi efikasi diri pasien kanker dimana pasien kanker akan sulit dalam self-management. *Self-management* yaitu pasien dapat mengelola gejala sendiri secara mandiri, menentukan terapi, memelihara perilaku hidup sehat, serta memutuskan sesuatu terkait penyakitnya (Lawless et al., 2021).

Tujuan dari self-management pada pasien kanker diantaranya dapat meningkatkan kesehatan fisik 29,4%, kesejahteraan sosial 25%, kesejahteraan kualitas kesehatan 7,6%, kesejahteraan psikologis 6%, kesejahteraan spiritual 16,3% dan kesehatan fisik yang lebih spesifik contohnya bagi pasien kanker kolorektal yang mempunyai kolostomi 29%. Selain itu strategi efikasi diri, memudahkan monitor terkait kondisi pasien, serta mencegah kekambuhan (Ercolano et al., 2023). Tidak hanya itu *self-management* dapat dilakukan oleh pasien sendiri dengan cara memantau gejala secara mandiri untuk menentukan terapi, memelihara perilaku hidup sehat, serta memutuskan sesuatu terkait penyakitnya.

Salah satu komponen *self-management* yaitu pengelolaan gejala, salah satu contoh ketika pasien kesulitan untuk tidur dan kelelahan akan menunjukkan pasien mengalami pengelolaan gejala buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Van Dongen et al., (2020) memaparkan bahwa *self-management* pada pasien itu bersifat personal dan memiliki banyak aspek diantaranya bagaimana strategi pasien yang dilakukan dalam mengelola *self-management* serta dukungan yang didapatkan pasien sangat diperlukan agar meningkatkan kualitas hidup pasien. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-management* yaitu usia, tingkat pendidikan pekerjaan, efikasi diri, lamanya penyakit yang diderita, dukungan sosial, asuransi, komunikasi, jenis pelayanan perawatan yang diberikan, bahas dan budaya, dan keyakinan terhadap efektivitas dari terapi yang diberikan.

*Self-management* yang dilakukan secara efektif dapat bermanfaat dalam meningkatkan kepuasan pasien dalam menjalani proses pengobatan, menurunkan biaya perawatan, meningkatkan kemandirian pasien, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker (Romadhon et al., 2020). Kemampuan *self-management* yang baik pada pasien akan meningkatkan kualitas hidup pasien terutama pasien kanker yang mengalami beban gejala yang tinggi salah satu keuntungan *self-management* yang baik yg dimiliki oleh pasien yaitu dapat membantu perawat dalam memberikan intervensi yang tepat kepada masing-masing individu dengan karakteristik kanker yang berbeda-beda (Lin et al., 2020).

Faktor yang berpengaruh terhadap *self-management* pasien kanker diantaranya yaitu stadium kanker, efikasi diri, serta dukungan sosial yang didapatkan pasien kanker dari orang sekitar terutama keluarga dekat yang selalu mendampingi pasien selama pengobatan (Magalhães et al., 2020). *Self-management* yang baik pada pasien kanker

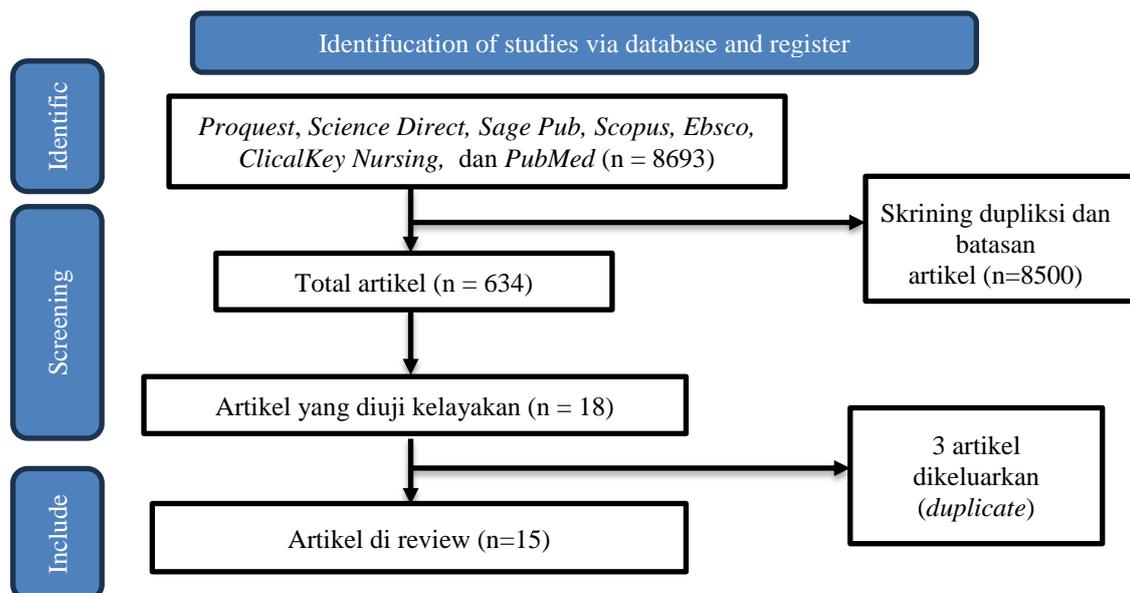
dapat dijadikan landasan utama dalam menghadapi pengobatan yang panjang, *self-management* yang baik pada pasien kanker dapat dibuktikan dengan cara pasien dapat mengelola gejala dari efek pengobatan.

Pada penelitian sebelumnya peneliti hanya membahas *self-management* secara spesifik diantaranya efek kemoterapi, oleh karena itu pada artikel ini akan mengkaji mengenai efektivitas *self-management* secara umum serta strategi yang dapat dilakukan pasien kanker dalam mengelola gejala secara keseluruhan dirumah sakit dengan cara mereview artikel penelitian sebelumnya dan diharapkan dapat menjadi gambaran strategi *self-management* yang dapat dilakukan pasien di rumah sakit.

## METODE PENELITIAN

Pada systematic review ini penulis menggunakan metode PRISMA dalam menggambarkan efektivitas *self-management* pada pasien kanker di rumah sakit. Pencarian jurnal dilakukan dengan cara memasukkan kata kunci pencarian 9 database elektronik, meliputi: *Proquest, Science Direct, Sage Pub, Scopus, Ebsco, ClicalKey Nursing, dan PubMed*. Istilah atau kata kunci yang digunakan adalah (*self management OR management-self OR self-management*) AND (*cancer patients*) AND (*hospital OR hospitalized*). Kriteria inklusi yang digunakan dalam strategi pencarian literatur adalah artikel jurnal dengan sampel pasien kanker, bahasa inggris, rentang tahun publikasi 2010 hingga tahun 2023. Sementara itu, artikel yang dieksklusi adalah bukan artikel review dan artikel yang tidak dapat diakses secara full-text.

Awal pencarian dengan memasukkan kata kunci pada berbagai database ditemukan 8693 artikel. Kemudian dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi, tersisa 634 artikel. Artikel yang telah tersaring kemudian dibaca berdasarkan judul dan abstraknya didapatkan 87 artikel. Total 15 artikel yang menyediakan full text hanya. Penilaian Kritis menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI)* yang digunakan untuk menilai dan menganalisis kualitas metodologis artikel yang telah diperoleh (n=15). Dari 15 artikel dengan jenis artikel RCT ditemukan bias tinggi (1 artikel), bias sedang (3 artikel), artikel *quasi eksperiment* bias rendah (2 artikel), artikel *cross sectional* bias tinggi (1 artikel), biasa sedang (4 artikel), bias rendah (2 artikel), dan artikel *kohort* bias rendah (2 artikel).



Gambar 1.  
Proses Seleksi Studi Sistematis yang Diadaptasi dari PRISMA

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1.  
Deskripsi Artikel yang Dianalisis

Identitas Jurnal,	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Piamjariyakul, U., Williams, P. D., Prapakorn, S., Kim, M., Park, L., Rojjanasrirat, W., & Williams, A. R. (2010). <i>Cancer therapy-related symptoms and self-care in Thailand.</i>	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menerima perawatan kombinasi yaitu radiasi dan kemoterapi melaporkan lebih banyak gejala yang terasa tingkat keparahan penyakit jauh lebih besar ( $F = 7,2; p < 0,01$ ). Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu memodifikasi makanan, mengontrol pikiran dalam mengurangi kelelahan, meminum vitamin, melakukan perawatan rambut, dan meminum obat yang telah diresepkan untuk mengurangi nyeri.
Get-Kong, S., Hanucharunkul, S., Mccorkle, R., Viwatwongkasem, C., Junda, T., & Ittichaikulthol, W. (2010). <i>Symptom Experience, Palliative Care and Spiritual Well-Being among Thais with Advanced Cancer.</i>	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian strategi <i>self-management</i> dengan terapi kombinasi 63%, non farmakologi 30%, dan farmakologi 7%. Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu berbicara dengan orang lain 100%, mengubah pola atau kebiasaan makan 89%, membaca buku dhama atau kitab suci, mengkonsumsi vitamin 79%, meditasi 61%, dan olahraga 61%.
Erickson, J. M., Kim Spurlock, L., Centini Kramer, J., & Ann Davis, M. (2013). <i>Self-Care Strategies to Relieve Fatigue in Patients Receiving Radiation Therapy.</i>	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor BFI untuk peserta yang melaporkan kelelahan luar biasa tinggi ( $t = 3,57, p = 0,001$ ). Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan beristirahat dan tidur, menurunkan aktivitas, menggunakan zat stimulant, makan dan minum yang bergizi (suplemen boost), dukungan keluarga dan teman, terapi komplementer ( pijat), dan berdoa.
Kong, H., Liu, Y., Wu, K., Cui, S., Bai, J., & Fan, X. (2022). <i>Pain and Self-Management Status Among Chinese Patients With Cancer During the COVID-19 Pandemic.</i>	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri pasien dinyatakan pada nyeri sedang hingga berat 65.43% dan 90.12% menyatakan sedang hingga parah. Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu mengurangi intensitas aktivitas fisik untuk menghindari kelelahan, menggunakan teknik distraksi, memijat area nyeri, dan meminum obat analgetik.
Alfano, A. C. C., Paiva, C. E., Rugno, F. C., Da Silva, R. H., & Paiva, B. S. R. (2014). <i>Biologically based therapies are commonly self-prescribed by Brazilian women for the treatment of advanced breast cancer or its symptoms.</i>	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% pasien menggunakan terapi komplementer berkorelasi dengan tingkat kecemasan, depresi serta kualitas hidup pada pasien kanker. Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu mengkonsumsi buah mengkudu, sirsak atau Juice/milkshayang dibuat sendiri, penggunaan suplement makanan, terapi seni, psikoterapi, dan berdoa.
Dewi, E. U., Nursalam, Mahmudah, & Yunitasari, E. (2023). <i>The effect of peer support</i>	<i>Quasy Experimental</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self-management</i> dengan psikoedukasi berpengaruh signifikan terhadap perawatan diri yaitu ADL ( $p=0,002$ ), manajemen nyeri ( $p=0,002$ ), manajemen

<i>psychoeducation based on experiential learning on self-care demands among breast cancer patients with post-chemotherapy.</i>		nutrisi ( $p=0,000$ ), serta istirahat dan tidur ( $p=0,000$ ). Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu kompres hangat menggunakan aroma terapi, terapi relaksasi progresif, terapi musik, pijat, dan terapi aktivitas fisik.
Carretti, G., Mirandola, D., Maestrini, F., Sequi, L., Germano, S., Muraca, M. G., Miccinesi, G., Manetti, M., & Marini, M. (2022). <i>Quality of life improvement in breast cancer survivors affected by upper limb lymphedema through a novel multiperspective physical activity methodology: a monocentric pilot study.</i>	Randomized Control Trial	Hasil penelitian didapatkan bahwa terapi aktivitas fisik yang dilakukan pasien dapat memberikan efek yang baik dalam mengatasi gejala yang ditimbulkan limfadema. Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu aktivitas fisik.
Vita, E. De. (2021). <i>Empathetic nursing with mindful cognitive therapy for fatigue, depression, and negative emotions in leukemia patients undergoing long-term chemotherapy.</i>	Randomized Control Trial	Hasil penelitian menunjukkan bahwa total skor kelompok intervensi yang diberikan terapi <i>mindfulness</i> memiliki <i>Piper Fatigue Scale</i> lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu melakukan teknik <i>mindfulness</i> .
Jung, J. Y., & Yun, Y. H. (2022). <i>Self-Management Strategy Clustering, Quality of Life, and Health Status in Cancer Patients Considering Cancer Stages.</i>	Kohort	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien kanker dengan stadium lanjut lebih banyak menggunakan strategi manajemen diri dengan menggabungkan metode (SAT-C, SAT-P, dan SAT-I). Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu pembatasan aktivitas, relaksasi, dan strategi penghematan energi.
Gaston-Johansson, F., Fall-Dickson, J. M., Nanda, J. P., Sarenmalm, E. K., Browall, M., & Goldstein, N. (2013). <i>Long-term effect of the self-management comprehensive coping strategy program on quality of life in patients with breast cancer treated with high-dose chemotherapy.</i>	Randomized Control Trial	Hasil penelitian menunjukkan bahwa model yang mengukur efektivitas CCSP mengalami peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup secara keseluruhan ( $p < 0,01$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pasien CCSP sering menggunakan CCSP untuk mengatasi masalah psikologis (51%) dan masalah tidur (60%). Jadi dapat disimpulkan CCSP dapat menjadi strategi yang baik dalam <i>self-management</i> pasien dengan cara relaksasi <i>guide imagery</i> .
Faithfull, S., Cockle-Hearne, J., & Khoo, V. (2011). <i>Self-management after prostate cancer treatment: evaluating the feasibility of providing a cognitive and behavioural programme for lower urinary tract symptoms.</i>	Quasy Experimental	Hasil yang didapatkan adalah gejala saluran kemih bagian bawah, yang diukur menggunakan IPSS, menunjukkan perbaikan yang signifikan, dengan perubahan skor median 5 ( $P < 0,005$ ). Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu latihan dasar panggul.
Zhang, Q., Tang, L., Chen, H., Chen, S., Luo, M., He, Y., & Liu, M. (2023). <i>Psychological outcomes of the systematic interventions based on the stress-induced</i>	Randomized Control Trial	Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan dan depresi secara signifikan lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok. Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu meditasi yang dilakukan 10-15 menit dan berolahraga 30-60 menit 5 kali dalam 1 minggu.

<i>situation, affective, bodily, and cognitive reactions framework for patients with lung cancer: A randomized clinical trial.</i>		
Tang, H., Wang, R., Liu, W., Xiao, H., Jing, H., Song, F., Guo, S., Li, T., Yi, L., Zhang, Y., Bai, X., & Shang, L. (2023). <i>The influence of nutrition literacy, self-care self-efficacy and social support on the dietary practices of breast cancer patients undergoing chemotherapy: A multicentre study.</i>	Cross Sectional	Hasil yang didapatkan pada dasarnya strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu pengukuran berat badan secara regular ( $3,74 \pm 1,01$ ), menghindari makanan yang digoreng sebelum kemoterapi ( $3,73 \pm 0,89$ ), dan menjalani aktivitas aerobik secara teratur ( $3,73 \pm 1,21$ ).
Lam, C. S., Ma, C. T., Li, M. C. H., Wong, C. L., Loong, H. H. F., Leung, A. W. K., Li, C. K., Koon, H. K., & Cheung, Y. T. (2023). <i>The use of traditional, complementary and integrative medicine in Chinese adolescent and young adult patients with cancer: A multicenter cross-sectional study.</i>	Cross Sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu mengkonsumsi vitamin (24,0%) dan obat herbal Cina (22,0%). Alasan pasien menggunakan TCIM adalah untuk meningkatkan Kesehatan (70,9%) dan mengelola gejala kronis (33,1%). Di antara pasien dengan pengobatan dapat disimpulkan penggunaan TICM.
Kara, H., Arikan, F., Kartoz, F., & Korcum Sahin, A. F. (2023). <i>A Prospective Study of Nurse-Led Oral Mucositis Management: Impact on Health Outcomes of Patients Receiving Radiotherapy for Head and Neck Cancer and Lung Cancer.</i>	Kohort	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 88,9% pasien menunjukkan kepatuhan yang baik terhadap pengobatan. Strategi <i>self-management</i> yang dapat dilakukan yaitu menyikat gigi dan menggunakan obat kumur secara bersamaan oleh 88,9% pasien, perawatan mulut, makan makanan lunak dan meminum air, dan penggunaan analgenik (morphin) pada pasien <i>mucositis oral</i> dengan rasa sakit yang parah.

Berdasarkan tabel 1 populasi dari 15 penelitian yang terdiri pasien kanker, semua artikel membahas tentang gambaran strategi *self-management* pada pasien kanker yang dapat diterapkan di rumah sakit, dari 15 artikel respondennya berjumlah 2128 pasien kanker, kanker yang diderita responden yaitu kanker paru, kanker payudara, kanker leukimia, dan kanker pada sistem pencernaan. Sedangkan pada jenis pengobatan responden mendapat pengobatan kemoterapi, radiasi bahkan satu artikel mendapatkan terapi kombinasi yaitu kemoterapi dan radioterapi. Penelitian ini dilakukan di berbagai negara diantaranya Amerika (satu artikel), china (empat artikel), Indonesia (satu artikel), italia (satu artikel), Korea (satu artikel), Hongkong (satu artikel), Turki (satu artikel), Thailand (dua artikel), dan Swedia (satu artikel).

Perilaku *self-management* yang dilakukan pasien kanker dalam mengatasi gejala selama pengobatan di rumah sakit efektif dalam penggunaannya dari mulai mengelola gejala kelelahan, nyeri berat, kecemasan, efek dari penyakit yang spesifik seperti gangguan eliminasi urin, limfadema, dan mukositis. Strategi yang dapat dilakukan oleh pasien dalam mengelola gejala yaitu dengan melakukan perubahan pola hidup

diantaranya beristirahat, menurunkan aktivitas, apabila nyeri dapat menggunakan teknik distraksi, mengubah pola makan (mengkonsumsi buah mengkudu atau sirsak, mengurangi makan gorengan), mengkonsumsi vitamin atau suplemen, membaca buku, melakukan aktivitas olahraga ringan, yoga dan meditasi, mengatur diet atau asupan, melakukan perawatan oral hygiene yang sering, melakukan latihan dasar panggul.

## PEMBAHASAN

Kanker merupakan penyakit NCD (*Non Communicable Diseases*) yang memerlukan pengobatan yang panjang, pengobatan kanker diantaranya pembedahan, kemoterapi, radioterapi, serta terapi hormonal. Pengobatan tersebut menimbulkan dampak baik fisik, psikologis serta gangguan fungsional. Keluhan tersebut diharapkan dapat dikelola secara mandiri oleh pasien kanker. Gejala yang dapat ditimbulkan diantaranya adalah kelelahan, nyeri, kecemasan, serta efek dari penyakit yang spesifik (gangguan eliminasi urin dan mukositis). Secara keseluruhan analisis artikel ditinjau dengan jelas yang menunjukkan bahwa *self-management* dilakukan pada pasien kanker mencakup beberapa gejala yang ditimbulkan selama pengobatan.

Kelelahan terkait kanker yaitu salah satu gejala yang paling umum dan membebani pasien kanker, *self-management* pada kelelahan yang efektif dibutuhkan oleh penderita kanker maupun *caregiver* (Agbejule et al., 2023) Kelelahan yang terjadi pada pasien kanker sering diakibatkan oleh radioterapi dan kemoterapi, pasien kemoterapi ini menunjukkan (76%) mengalami kelelahan berat dan kelelahan terjadi bisa seminggu sebelumnya dengan presentasi 80%. Salah satu strategi yang dapat dilakukan dalam melakukan *self-management* kelelahan yaitu dengan melakukan pemantauan gejala dengan menggunakan catatan harian, catatan ini dianggap efektif dalam memberikan catatan yang terjadi sehingga para profesional dapat memberikan intervensi yang tepat (Milzer et al., 2022).

Strategi *self-management* lain yang dapat dilakukan yaitu menurunkan aktivitas dalam mengurangi kelelahan merupakan hal yang efektif dikarenakan aktivitas fisik juga dapat memperburuk kondisi pasien apabila dilakukan secara berlebihan dan latihan yang dipilih terlalu berat, perawat atau petugas kesehatan lainnya perlu membantu menentukan jenis latihan dengan durasi yang tepat bagi pasien. Metode lain yang dapat diterapkan adalah *mindfulness*, pada penelitian yang dilakukan Vita (2021) terapi *mindfulness* dapat bermanfaat bagi pasien leukimia yang sedang menjalani kemoterapi jangka panjang untuk memperbaiki kondisi terkait kelelahan dan emosi negatif serta meningkatkan prognosis dengan meningkatkan harapan serta kemampuan dalam *self-management*.

Gejala yang lain yaitu nyeri, nyeri yang dialami pasien kanker dapat berupa nyeri sedang hingga berat yang sering terjadi diberbagai lokasi kanker dan memiliki etiologi serta mekanisme yang berbeda, pada penelitian yang dilakukan Kong et al. (2022) memaparkan 90,12% mengalami nyeri yang sangat kuat. Salah satu penanganann nyeri menggunakan terapi farmakologi menurut WHO terdapat tiga tingkat meliputi penggunaan non opioid (paracetamol) untuk nyeri ringan, opioid lemah (kodein) untuk nyeri sedang, dan opioid kuat (morfin) untuk nyeri yang kuat.

*Self-mangement* yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri yaitu dengan melakukan pendidikan kesehatan terkait nyeri agar pasien kanker dapat mengelola secara mandiri. Selain hal tersebut *self-management* yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri yaitu Puspitasari & Waluyo (2022) memaparkan bahwa terapi musik menjadi salah satu alternatif yang baik dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien kanker

selain itu dapat meningkatkan kenyamanan serta meningkatkan kualitas hidup.

Pengelolaan gejala lainnya yaitu kecemasan, kecemasan yang dialami pada pasien kanker diakibatkan karena tekanan yang disebabkan oleh pengobatan, dari lima belas artikel yang dianalisis terdapat tiga artikel (20%) yang efektif dalam menurunkan kecemasan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2023) memaparkan bahwa tekanan psikologis yang dirasakan oleh pasien kanker paru dapat mempengaruhi prognosis kesehatannya, prevalensi kecemasan dan depresi pada pasien paru yaitu sebanyak 10,1% sampai 61,29%.

Selain hal tersebut terdapat artikel yang membahas bahwa kecemasan dapat dilakukan dengan cara pengobatan tradisional China terbukti efektif dalam pengelolaan *self-management* pada kelelahan, selain pengobatan china teknik CCSP (*Comprehensive Coping Strategy Program*) dapat mengatasi kesejahteraan psikologis (51%) (Lam et al., 2023). Kecemasan yang dirasakan oleh pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi salah satunya dengan melakukan hipnoterapi lima jari, hal tersebut dilihat sangat efektif mengurangi kecemasan sebelum dan sesudah menjalani kemoterapi (Isran et al., 2023).

Gejala yang lebih spesifik yang dapat ditimbulkan adalah berupa Efek dari penyakit yang spesifik yaitu terdapat 3 artikel (20%) yang membahas tentang pola hidup, efek yang dapat terjadi pada pasien dapat secara spesifik meningkatkan *self-management* salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Carretti et al. (2022) pada pasien kanker payudara yang mengalami limfodema dapat dilakukan dengan cara aktivitas fisik. Selain itu terjadinya mukositis pada pasien yang sedang menjalani radioterapi di rumah sakit, *management* mukositis serta intervensi yang dilakukan lebih awal dapat meminimalkan komplikasi dari mukositis hal ini menyebabkan meningkatkan atau efektif dalam *self-management* pasien, salah satu contohnya yaitu menggunakan obat kumur-kumur 88,9% (Kara et al., 2023).

Selain *self-management* yang baik ada enam bidang prioritas tindakan yang harus dilakukan diantaranya mempersiapkan pasien dan penyintas aktif dalam perawatan, mengubah budaya perawatan menjadi mendukung pasien dan menjadikan pasien sebagai mitra, mempersiapkan tenaga profesional dalam mendukung *self-management*, menetapkan alat ukur *self-management*, mengembangkan penelitian yang lebih baik tentang *self-management*, dan memperluas jangkauan dan akses dalam program dukungan *self-management* diseluruh sektor perawatan (Howell et al., 2021).

## SIMPULAN

*Self-management* yang dilakukan pasien kanker dalam mengatasi gejala selama pengobatan di rumah sakit efektif dilakukan. Strategi yang dapat dilakukan oleh pasien dalam mengelola gejala yaitu dengan melakukan perubahan pola hidup diantaranya beristirahat, menurunkan aktivitas, mengubah pola makan, mengkonsumsi suplemen, membaca buku, melakukan aktivitas olahraga ringan, yoga dan meditasi, strategi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang ada di rumah sakit.

## SARAN

Berbagai strategi *self-management* diatas diharapkan dapat menjadi intervensi keperawatan dalam menangani efek pengobatan pasien kanker dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup pasien, maka dari itu diharapkan pasien kanker dapat melakukan *self-management* dengan baik disesuaikan dengan kebutuhan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agbejule, O. A., Chan, R. J., Ekberg, S., Ashbury, F. D., Kleckner, A. S., & Hart, N. H. (2023). Cancer-Related Fatigue Self-management: a MASCC-endorsed Practice Framework for Healthcare Professionals to Optimally Support Cancer Survivors. In *Supportive Care in Cancer, Springer Science and Business Media Deutschland GmbH*, 31(12). <https://doi.org/10.1007/s00520-023-08130-6>
- Carretti, G., Mirandola, D., Maestrini, F., Sequi, L., Germano, S., Muraca, M. G., Miccinesi, G., Manetti, M., & Marini, M. (2022). Quality of Life Improvement in Breast Cancer Survivors Affected by Upper Limb Lymphedema Through A Novel Multiperspective Physical Activity Methodology: A Monocentric Pilot Study. *Breast Cancer*, 29(3), 437–449. <https://doi.org/10.1007/s12282-021-01322-0>
- Ercolano, E., Grant, M., Sun, V., Tallman, N., Mo, J., Pitcher, P., Hornbrook, M. C., Yonsetto, P., Bojorquez, O., Raza, S., McCorkle, R., & Krouse, R. S. (2023). Self-Management Goals of Cancer Survivors With An Ostomy. *Journal of Cancer Survivorship*, 17(5), 1480–1487. <https://doi.org/10.1007/s11764-022-01164-5>
- Hallquist Viale, RN, MS, CNS, ANP, P. (2020). The American Cancer Society's Facts & Figures: 2020 Edition. *Journal of the Advanced Practitioner in Oncology*, 11(2), 135–136. <https://doi.org/10.6004/jadpro.2020.11.2.1>
- Howell, D., Mayer, D. K., Fielding, R., Eicher, M., Verdonck-De Leeuw, I. M., Johansen, C., Soto-Perez-De-Celis, E., Foster, C., Chan, R., Alfano, C. M., Hudson, S. V., Jefford, M., Lam, W. W. T., Loerzel, V., Pravettoni, G., Rammant, E., Schapira, L., Stein, K. D., & Koczwara, B. (2021). Management of Cancer and Health After the Clinic Visit: A Call to Action for Self-management in Cancer Care. *Journal of the National Cancer Institute*, 113(5), 523–531 <https://doi.org/10.1093/jnci/djaa083>
- Isran, I., Nuraini, T., Afyanti, Y., & Waluyo, A. (2023). Implementasi Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Serviks yang Menjalani Kemoterapi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2143–2151. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6960>
- Kara, H., Arikan, F., Kartoz, F., & Korcum Sahin, A. F. (2023). A Prospective Study of Nurse-Led Oral Mucositis Management: Impact on Health Outcomes of Patients Receiving Radiotherapy for Head and Neck Cancer and Lung Cancer. *Seminars in Oncology Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2023.151440>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*. <https://www.kemkes.go.id/eng/profil-kesehatan-indonesia-2021>
- Kong, H., Liu, Y., Wu, K., Cui, S., Bai, J., & Fan, X. (2022). Pain and Self-Management Status Among Chinese Patients With Cancer During the COVID-19 Pandemic. *Pain Management Nursing*, 23(1), 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.09.004>
- Lam, C. S., Ma, C. T., Li, M. C. H., Wong, C. L., Loong, H. H. F., Leung, A. W. K., Li, C. K., Koon, H. K., & Cheung, Y. T. (2023). The Use of Traditional, Complementary and Integrative Medicine in Chinese Adolescent and Young Adult Patients With Cancer: A Multicenter Cross-Sectional Study. *European Journal of Oncology Nursing*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2023.102377>
- Lawless, M. T., Tieu, M., Feo, R., & Kitson, A. L. (2021). Theories of Self-care and Self-management of Long-term Conditions by Community-dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-ethnography. In *Social Science and Medicine*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114393>

- Lin, Y., Docherty, S. L., Porter, L. S., & Bailey, D. E. (2020). Symptom Experience and Self-management for Multiple Co-occurring Symptoms in Patients with Gastric Cancer: A Qualitative Study. *European Journal of Oncology Nursing*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101860>
- Magalhães, B., Carla, F., Lima, L., Martinez-Galiano, J. M., & Célia, S. (2020). Cancer Patients' Experiences on Self-management of Chemotherapy Treatment-related Symptoms: A Systematic Review and Thematic Synthesis. *In European Journal of Oncology Nursing*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2020.101837>
- C., Werdani, ., Wahyu, Y. D., Dwi, Y., & Werdani, W. (2020). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 346–360. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1262>
- Milzer, M., Steindorf, K., Reinke, P., & Schmidt, M. E. (2022). The Cancer Patients' Perspective on Feasibility of Using A Fatigue Diary and The Benefits on Self-Management: Results From A Longitudinal Study. *Supportive Care in Cancer*, 30(12), 10213–10221. <https://doi.org/10.1007/s00520-022-07397-5>
- Puspitasari, M. R., & Waluyo, A. (2022). Pemberian Terapi Musik dalam Mengurangi Nyeri Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 217–224. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4036>
- Romadhon, W. A., Aridamayanti, B. G., Syanif, A. H., & Sari, G. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self-care Behavior pada Klien dengan Hipertensi di Komunitas. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11, 37. <https://doi.org/10.33846/sf11nk206>
- Van Dongen, S. I., de Nooijer, K., Cramm, J. M., Francke, A. L., Oldenmenger, W. H., Korfage, I. J., Witkamp, F. E., Stoevelaar, R., van der Heide, A., & Rietjens, J. A. C. (2020). Self-management of Patients With Advanced Cancer: A systematic Review of Experiences and Attitudes. *In Palliative Medicine*, 34(2), 160–178. <https://doi.org/10.1177/0269216319883976>
- Vita, E. De. (2021). Clinical cases. *Psicoterapia e Scienze Umane*, 8960(3), 516–518. <https://doi.org/10.3280/PU2021-003009>
- Zhang, Q., Tang, L., Chen, H., Chen, S., Luo, M., He, Y., & Liu, M. (2023). Psychological Outcomes of The Systematic Interventions Based on The Stress-induced Situation, Affective, Bodily, and Cognitive Reactions Framework for Patients With Lung Cancer: A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Nursing Studies*, 146. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104566>