

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 24, 2022

Revised: June, 4, 2022

Available online: June, 5, 2022

at : <https://e-jurnal.iphorrr.com/index.php/phc>

## Latihan fisik (senam) sebagai terapi komplementer dan modalitas dalam mengatasi kelelahan pada anak kanker

Dini Maulinda, Deswinda, Gita Adelia, Alfianur\*, Dendy Kharisna

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Payung Negeri

\*Korepondensi penulis: Alfianur, Email: [alfianurchaniago@gmail.com](mailto:alfianurchaniago@gmail.com)

### Abstract

#### Physical exercise (gystern) as complementary therapy and modality in overcoming fatigue in child cancer

**Background:** Cancer cases in children are the cause of death in children. Leukemia is a malignant disease of blood cells which is characterized by abnormal white blood cells in the bone marrow. Some cancer patients are very susceptible to fatigue due to physical and mental fatigue caused by the long therapy process due to continuous chemotherapy. One of the interventions for treating fatigue chemotherapy is aerobic exercise. The impact of this exercise has been shown to reduce fatigue and improve physical fitness in cancer patients.

**Purpose:** Introducing and implementing aerobic exercise in children with cancer.

**Methods:** This activity was carried out starting with the problem of fatigue due to activities, solutions, socialization and a structured schedule with YKAKI management. Furthermore, the implementation of the exercise was attended by 15 people consisting of mothers of cancer patients, children with cancer, and YKAKI (Indonesian Cancer Children's Love Foundation) administrators with lectures/counseling methods on Physical Exercises as Complementary Therapy and Modalities in Overcoming Fatigue in Cancer Children.

**Results:** Respondents stated that doing aerobic exercise makes the body fresh and reduces fatigue

**Conclusion:** Respondents can understand about physical fitness such as aerobic exercise.

**Keywords:** Physical Exercise; Complementary Therapy; Modality; Fatigue; Child Cancer

**Pendahuluan:** Kasus kanker pada anak menjadi penyebab kematian pada anak. Kanker yang banyak menyerang anak yaitu leukimia, Leukemia adalah penyakit keganasan sel darah yang ditandai dengan sel darah putih abnormal dalam sumsum tulang. Beberapa penderita kanker sangat rentan terhadap *fatigue* akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang akibat kemoterapi yang dilakukan secara terus menerus. Salah satu intervensi untuk penanganan kelelahan kemoterapi seperti latihan aerobik. Dampak latihan tersebut dibuktikan dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan kebugaran fisik pada pasien kanker.

**Tujuan:** Memperkenalkan dan menerapkan latihan aerobik pada anak dengan kanker.

**Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan dimulai dengan identifikasi masalah kelelahan akibat kemoterapi, merumuskan solusi, melakukan sosialisasi dan membuat jadwal terstruktur dengan pengurus YKAKI. Selanjutnya pelaksanaan senam diikuti oleh 15 orang yang terdiri dari ibu pasien kanker, anak pasien kanker, dan pengurus YKAKI (Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia) dengan metode ceramah/penyuluhan tentang Latihan Fisik Sebagai Terapi Komplementer dan Modalitas dalam Mengatasi Kelelahan Pada Anak Kanker.

**Hasil:** Responden menyatakan bahwa dengan melakukan latihan Aerobik membuat tubuh menjadi segar dan mengurangi kelelahan.

**Simpulan:** Responden dapat memahami tentang kebugaran jasmani seperti latihan aerobik.

**Kata Kunci:** Latihan Fisik; Terapi Komplementer; Modalitas; Kelelahan; Anak Kanker

Latihan fisik (senam) sebagai terapi komplementer dan modalitas dalam mengatasi kelelahan pada anak kanker

## PENDAHULUAN

Kanker atau Neoplasma merupakan pertumbuhan sel-sel yang abnormal yang tumbuh secara terus-menerus dan tidak terkontrol. Kasus kanker pada anak menjadi penyebab kematian pada anak (Rahmawati et al., 2016). Kanker yang banyak menyerang anak yaitu leukimia, Leukemia adalah penyakit keganasan sel darah yang ditandai dengan sel darah putih abnormal dalam sumsum tulang (Wolley et al., 2016). Pada neoplasia yang ganas sel-sel dapat berkembang menyebar ke jaringan-jaringan di sekitarnya secara langsung atau ke organ lain yang letaknya berjauhan melalui pembuluh darah ataupun limpa sehingga terjadi penyebaran sel-sel ganas atau metastase.

Pengobatan yang dilakukan pada penderita kanker umumnya adalah melalui terapi radiasi, operasi, dan kemoterapi. Pengobatan tersebut mempunyai efek menghambat masukan zat-zat gizi yang penting bagi tubuh. Pada pasien kanker dalam kurun waktu tertentu akan mengalami penurunan status gizi atau akan mengalami Cachexia, yang mana pasien menjadi sangat kurus, lemah, dan kurang gizi. Pengobatan dengan radiasi pada pasien kanker dapat menimbulkan berbagai efek pada saluran pencernaan. Bagian kepala, leher, thorax, esophagus, dan abdomen yang terkena radiasi dapat menimbulkan berbagai gangguan pada saluran pencernaan, seperti mulut kering, radang tenggorokan, kerusakan gigi, dan gusi, serta gangguan indra perasa dan penciuman. Radiasi pada thorax dapat menimbulkan dysphagia (gangguan menelan), dan bila radiasi di daerah abdomen dapat menyebabkan terjadinya mal absorpsi zat-zat gizi, gastritis, nausea, vomiting, diare, yang selanjutnya dapat merusak bagian lain di saluran pencernaan.

Kemoterapi merupakan salah satu cara pengobatan kanker dengan memberikan obat atau zat yang berkasiat membunuh sel kanker. Para ahli mengakui bahwa kemoterapi mempunyai kemampuan untuk memperpanjang hidup pasien, meningkatkan kualitas hidup, dan meningkatkan harapan untuk pengobatan jutaan orang yang terkena kanker. Lebih dari separuh penderita kanker mendapatkan tindakan pengobatan dengan kemoterapi dan efeknya bagi banyak penderita sangat efektif (Boucher, J., dkk., 2015). Dalam memberikan obat kemoterapi diperlukan

ruangan khusus dan pakaian khusus untuk melindungi perawat pada saat pelaksanaan pencampuran obat (Jayanti, 2013). Pelaksanaan kemoterapi yang direkomendasikan oleh ASCO (*American Society of Clinical Oncology*)/ONS (*Oncology Nursing Society*) tahun 2007, secara umum menjelaskan pelaksanaan pemberian kemoterapi meliputi multi persiapan (tenaga medis, pasien, obat), pelaksanaan atau pengelolaan, *monitoring* dan evaluasi (Dempsey, 2008).

Hasil penelitian Wahyuni, Huda, dan Utami (2015) didapatkan beberapa efek samping dari 3 jenis kemoterapi tersebut umumnya dirasakan pasien diantaranya *fatigue*. Penderita kanker sangat rentan terhadap *fatigue* akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi yang didapatkan secara terus menerus (Nugroho & Anggorowati, 2017). *National Comprehensive Cancer Network* (2014) menyatakan *cancer-related fatigue* adalah suatu kondisi subjektif berupa perasaan lelah terus menerus yang berhubungan dengan kanker atau pengobatannya. *Cancer-related fatigue* memberikan dampak terganggunya fungsi dan aktivitas sehari-hari pada pasien kanker *post* kemoterapi. Fata (2015) menyatakan bahwa pasien kanker *post* kemoterapi merasa tidak nyaman akibat mual muntah, anemia, dan masalah tidur sehingga mengakibatkan *fatigue*. Pengkajian *fatigue* pada pasien kanker harus dilakukan secara multidisiplin dengan cara menyaring, menilai, dan mengelola data sehingga dapat mengidentifikasi dan mengeksplorasi derajat *fatigue* serta faktor-faktor yang dapat meningkatkan derajat *fatigue* pada pasien kanker *post* kemoterapi. Tujuan pengkajian tersebut untuk meningkatkan pemberian pengobatan dan perawatan dalam mengatasi *fatigue post* kemoterapi. Selain itu, hasil pengkajian derajat *fatigue post* kemoterapi penting untuk memberikan rekomendasi bagi praktisi (*Alberta Health Services*, 2017).

Intervensi dalam penanganan kelelahan kemoterapi ialah kebugaran jasmani yang dianggap sebagai penanda kesehatan yang penting untuk status fungsional berbagai fungsi tubuh. Berdasarkan *International Journal Of Therapy and Rehabilitation Research* dampak latihan aerobik pada kebugaran

Dini Maulinda, Deswinda, Gita Adelia, Alfianur\*, Dendy Kharisma

Program Studi Si Keperawatan, STIKes Payung Negeri

\*Korepondensi penulis: Alfianur, Email: alfianurchaniago@gmail.com

Latihan fisik (senam) sebagai terapi komplementer dan modalitas dalam mengatasi kelelahan pada anak kanker

jasmani dan kelelahan anak Leukimia telah dilaporkan bahwa latihan aerobik ke program rumah pada kebugaran fisik dan kelelahan terkait kanker pada anak dengan Leukemia, digunakan untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan kebugaran fisik pada pasien kanker seperti latihan aerobik, peregangan, atau latihan penguatan. Latihan aerobik didefinisikan sebagai "latihan submaksimal, berirama, berulang dari kelompok otot besar, di mana energi yang dibutuhkan dipasok oleh oksigen yang diilhami.

Disarankan bahwa peningkatan kapasitas aerobik dengan program latihan aerobik mungkin karena efek latihan aerobik pada fungsi pernapasan dan volume sekuncup jantung. Adaptasi pernapasan ini membantu fasilitasi suplai oksigen ke jaringan yang mengarah pada peningkatan kebugaran pernapasan.

#### METODE PELAKSANAAN

##### Persiapan

Kegiatan yang dilakukan sebelum kegiatan dilaksanakan antara lain persiapan bahan administrasi, surat menyurat, materi, media, persiapan power point dan petugas.

##### Pelaksanaan

Saat pelaksanaan diawali dengan melakukan penyuluhan dan melakukan latihan senam aerobik pada anak dengan kanker sebanyak 15 orang didampingi oleh keluarganya masing-masing.

##### Evaluasi

Setelah kegiatan dilakukan, dilakukan evaluasi pada anak dan keluarga dimana didapatkan data bahwa pasien dan keluarga mampu melakukan dan antusias dalam memahami tentang latihan senam aerobik, mampu berdiskusi mengenai manfaat senam aerobik. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari pemahaman pasien dan keluarga tentang senam aerobik.

#### SIMPULAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan pendidikan kesehatan mengenai senam aerobik yang dilakukan didapatkan bahwa peserta mampu memahami tentang senam aerobik. Peserta mengetahui tujuan dilakukannya senam aerobik serta peserta mampu mengetahui cara melakukan senam aerobik.

#### SARAN

Diharapkan bagi pembaca untuk dapat memberikan

informasi mengenai senam aerobik. Yang dapat diterapkan kepada keluarga, teman sebaya ataupun masyarakat lainnya, yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai senam aerobik

#### DAFTAR PUSTAKA

- Baky, Amal, and Sahar Elhakk. 2017. "Impact of Aerobic Exercise on Physical Fitness and Fatigue in Children with Acute Lymphoblastic Leukemia." *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research* 6 (2): 137. <https://doi.org/10.5455/ijtr.000000255>.
- El Saghir, N. S., Soto Pérez de Celis, E., Fares, J. E., & Sullivan, R. (2018). Cancer care for refugees and displaced populations: Middle East conflicts and global natural disasters. *American Society of Clinical Oncology Educational Book*, 38, 433-440.
- Irmayanti, Noverita, Agung Waluyo, Sri Yona. 2020. "Efektivitas Yoga untuk Mengurangi Fatigue pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi". *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. Vol. 4 No 1 Halaman 70-74. <http://ojs.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/index>
- Kusumawati, Y., Nugrahaningtyas, R. W., & Rahmawati, E. N. (2016). Pengetahuan, deteksi dini dan vaksinasi HPV sebagai faktor pencegah kanker serviks di Kabupaten Sukoharjo. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 204-213.
- Maulinda, Dini, Angga Arfina, and Eka Malfasari. 2020. "The Effect of Walking Exercise Program ( Wep ) To Decrease Cancer Related Fatigue ( Crf ) in Children" 4 (November): 428-33.
- Nugroho, S. T., & Anggorowati, A. J. (2017). Kualitas tidur dan fatigue pada klien cancer. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1), 88-92.
- P, Dyah Restuning. 2021. "Penerapan Back Massage Terhadap Fatigue (Kelelahan) Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 5 (1): 6-12. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.105>.
- Wahyuni, D., Huda, N., & Utami, G. T. (2015). Studi fenomenologi: pengalaman pasien kanker stadium lanjut yang menjalani kemoterapi. *Jom*, 2(2), 1041-1047.

Dini Maulinda, Deswinda, Gita Adelia, Alfianur\*, Dendy Kharisma

Program Studi Si Keperawatan, STIKes Payung Negeri  
\*Korepondensi penulis: Alfianur, Email: [alfianurchaniago@gmail.com](mailto:alfianurchaniago@gmail.com)

Latihan fisik (senam) sebagai terapi komplementer dan modalitas dalam mengatasi kelelahan pada anak kanker

**Foto bersama dengan pengurus YKAKI beserta anak dan keluarga penderita kanker**



**Mahasiswa STIKes Payung Negeri**



**Dini Maulinda, Deswinda, Gita Adelia, Alfianur\*, Dendy Kharisma**

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Payung Negeri

\*Korepondensi penulis: Alfianur, Email: [alfianurchaniago@gmail.com](mailto:alfianurchaniago@gmail.com)

Latihan fisik (senam) sebagai terapi komplementer dan modalitas dalam mengatasi kelelahan pada anak kanker

### Edukasi kepada anak dengan kanker tentang fatigue



Kegiatan senam aerobik



Dini Maulinda, Deswinda, Gita Adelia, Alfianur\*, Dendy Kharisma

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Payung Negeri

\*Korepondensi penulis: Alfianur, Email: alfianurchaniago@gmail.com