



INTERVENSI KEPERAWATAN DALAM MENURUNKAN GANGGUAN CITRA TUBUH PADA PASIEN KANKER PAYUDARA: LITERATURE REVIEW

Endrat Kartiko Utomo^{1*}, Totok Wahyudi¹, Sitti Rahma Soleman², Livana PH³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57147, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146, Indonesia

³Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31 Kendal, Jawa Tengah 51311, Indonesia

*Endrat_Kartiko@udb.ac.id

ABSTRAK

Perubahan fisik pada pasien kanker payudara yang akan mempengaruhi konsep diri seseorang, salah satunya adalah citra tubuh. Ancaman terhadap citra tubuh sering disertai dengan perasaan malu. Pasien kanker payudara memiliki banyak pengalaman yang menyebabkan gangguan fisik, psikologis, sosial dari efek penyakit dan pengobatan. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mereview hasil penelitian yang berhubungan dengan intervensi apa yang dapat diterapkan untuk meningkatkan citra tubuh pada pasien kanker payudara. Metode pencarian artikel yang relevan menggunakan database PubMed, Science Direct dan Google Scholar dengan kata kunci: "intervention", "body images", "breast cancer", "chemotherapy". Pencarian literatur dari 2018 hingga 1 Januari 2022 dan analisis literatur menggunakan pedoman PRISMA dan penilaian kelayakan menggunakan penilaian JBI Critical. Tujuh artikel dimasukkan dalam tinjauan literatur. Studi ini menemukan bahwa memberikan Intervensi keperawatan, perawatan kecantikan, pendinginan kulit kepala, Latihan ketahanan dan latihan aerobik, Struktur latihan menulis online dan pendidikan kesehatan online. Intervensi keperawatan, perawatan kecantikan, pendinginan kulit kepala, Latihan ketahanan dan latihan aerobik, Struktur latihan menulis online dan pendidikan kesehatan online dapat meningkatkan citra tubuh pasien kanker payudara.

Kata kunci: citra tubuh; kanker payudara; pasien

NURSING INTERVENTIONS TO REDUCE BODY IMAGE DISORDERS IN BREAST CANCER PATIENTS: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Physical changes in breast cancer patients that will affect a person's self-concept, one of which is body image. Threats to self-image are often accompanied by feelings of shame. Breast cancer patients have many experiences that cause physical, psychological, social disorders of the effects of the disease and treatment. The purpose of this review is to review the results of research related to what interventions can be applied to improve body image in breast cancer patients. The relevant article search method uses a database of PubMed, Science Direct and Google Scholar with keywords: "intervention" + "body image" + "breast cancer" + "chemotherapy". Literature search from 2018 to January 1, 2022 and literature analysis using PRISMA guidelines and feasibility assessment using JBI Critical assessment. Seven articles were included in the literature review. The study found that it provides nursing interventions, beauty care, scalp cooling, resistance exercises and aerobic exercises, online writing exercise structures and online health education. Nursing interventions, beauty care, scalp cooling, endurance exercises and aerobic exercises, Online writing exercise structures and online health education can improve the body image of breast cancer patients.

Keywords: body image; breast cancer; patients

PENDAHULUAN

Kanker adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi beban kesehatan di seluruh dunia. Kanker adalah penyakit yang ditandai dengan adanya sel-sel abnormal yang dapat berkembang dan tidak terpengaruh dan memiliki kemampuan untuk menyerang dan bergerak di antara sel dan jaringan dalam tubuh. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa jumlah kematian akibat kanker hingga 2018 berjumlah 18,1 juta orang, dan 9,6 juta kematian pada 2018. Pada tahun 2030 diperkirakan akan meningkat lebih dari 13,1 juta kasus (Pangribo, 2019).

Populasi Asia adalah kontributor dengan kasus kanker tertinggi pada tahun 2020 dengan 9.503.710 kasus, diikuti oleh Uni Eropa dengan 4.398.443 kasus. Di Indonesia pada tahun 2017 dilaporkan ada 1,4 kasus per seribu penduduk Indonesia (WNI(Yayasan Kanker Indonesia, 2017). Global Burden of Cancer Study (Globocan) Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat total 396.914 kasus kanker di Indonesia pada 2020 dan total 234.511 kematian. Kanker payudara memiliki jumlah kasus baru tertinggi di Indonesia yaitu 65.858 kasus atau 16,6% dari total 396.914 kasus kanker (Globocan, 2020).

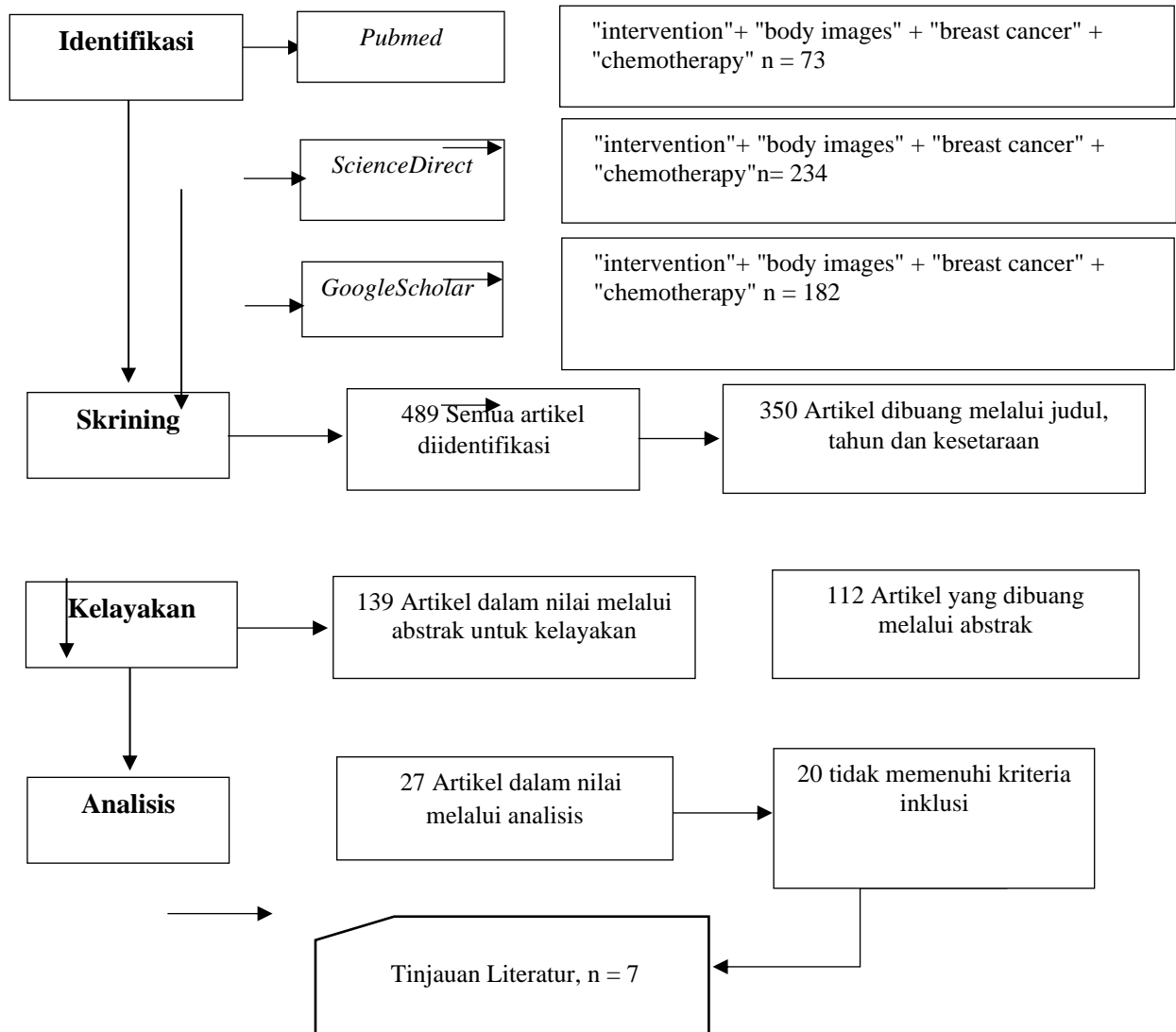
Kanker payudara adalah penyakit yang mempengaruhi kondisi kesehatan fisik seseorang. Adanya penyakit yang mempengaruhi kondisi kesehatan fisik merupakan salah satu aspek yang menentukan kualitas hidup seseorang karena penyakit ini membuat penderitanya mengalami penurunan kondisi fisik dan psikologis (Kartiko Utomo et al., 2021). Perubahan fisik pada pasien kanker payudara yang akan mempengaruhi konsep diri seseorang, salah satunya adalah citra tubuh. Ancaman terhadap citra tubuh sering disertai dengan perasaan malu. Pasien kanker payudara memiliki banyak pengalaman yang menyebabkan gangguan fisik, psikologis, sosial dari efek penyakit dan pengobatan (Park et al., 2018).

Gangguan fisik termasuk alopecia, mastectomy, kelelahan, nyeri, lymphedema di lengan, mual, muntah dan penurunan berat badan. Adapun gangguan psikologis karena perubahan citra tubuh pasien, perubahan psikologis ini termasuk stres, kecemasan dan depresi (Utomo & Anggraini, 2021). Untuk penampilan seorang wanita sangat penting, penampilan seseorang yang baik akan mempengaruhi citra tubuhnya sendiri. Wanita menjadi sangat sensitif ketika ada perubahan dalam diri mereka sendiri (Rosenberg et al., 2020) (Holmes et al., 2021). Perubahan penampilan, struktur atau fungsi tubuh memerlukan penyesuaian citra tubuh. Persepsi negatif seseorang tentang perubahan penampilan, dan fungsi tubuh akan mempengaruhi sikap dan penampilannya (Jafari et al., 2018). Pada pasien kanker payudara yang telah menjalani mastektomi akan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap citra tubuh mereka sendiri (Dharmayanti et al., 2020).

Ketika seorang wanita harus merasakan kehilangan organ tubuhnya yang berharga, yaitu payudara akibat penyakit yang dideritanya, hal itu berpotensi menimbulkan rasa percaya dirinya. Dari kurangnya kepercayaan diri, membuat wanita yang kehilangan payudara menjadi mudah dan sering memikirkan kekurangannya. Sehingga tidak menutup kemungkinan menyebabkan stres berkepanjangan, sehingga dapat mempengaruhi penyesuaian baik dari segi fisik maupun psikologis individu (Li et al., 2018). Citra tubuh adalah sikap sadar dan bawah sadar seseorang terhadap tubuh sendiri baik saat ini maupun masa lalu dan perasaan tentang ukuran, fungsi, bentuk / penampilan, dan potensi (Al-Shammari & Khalil, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi intervensi yang digunakan untuk meningkatkan citra tubuh pada wanita dengan penyakit kanker payudara.

METODE

Artikel pencarian menggunakan *PubMed*, *Science Direct* dan *Google Search engine Scolar* dengan kata kunci: "intervention"+ "body images" + "breast cancer" + "chemotherapy". Pencarian artikel dimulai dari 2018 hingga 2022, dengan kriteria 1) menggunakan bahasa Inggris, 2) ada data tentang intervensi dalam meningkatkan body image, 3) artikel teks lengkap. Studi ini menggunakan analisis panduan dari PRISMA dan penilaian kelayakan dari artikel yang ditinjau menggunakan penilaian kritis *Joanna Briggs Institute* (JBI).



Bagan 1. Proses Pencarian Artikel

HASIL

Hasil pencarian artikel menggunakan data *pubmed*, *Science Direct* dan *Google Scholar Search Engine* memperoleh 489 artikel, kemudian disaring dan diperoleh 138 artikel. Selanjutnya, seleksi abstrak dilakukan sehingga diperoleh 58 artikel. Tahap akhir dengan pemilihan kriteria inklusi dan diperoleh 7 artikel untuk ditinjau.

Tabel 1.
Karakteristik Penelitian

No	Penulis	Tahun	Negara	Jenis intervensi	Durasi	Sampel	Hasil	Kesimpulan
1	(F. Nady, 2018)	2018	Mesir	Intervensi Keperawatan (wawancara, penilaian, Implementasi, Evaluasi)	3 minggu	100 Wanita	Intervensi keperawatan mampu menghilangkan reaksi stres terhadap diagnosis kanker dan pengobatan kanker (p<0,005).	Intervensi keperawatan menunjukkan untuk mengurangi disfungsi seksual, menurunkan tingkat stres.
2	(Richard et al., 2019a)	2018	Iran	Intervensi Perawatan Kecantikan (4 jam setelah lokakarya make up dan foto shot dan hasilnya dipublikasikan di "recover Your Smile"	8 minggu	39 wanita	Intervensi perawatan kecantikan dilaporkan mengurangi gejala depresi, kualitas hidup yang lebih tinggi dan harga diri yang lebih tinggi.	Intervensi perawatan kecantikan memiliki efek jangka pendek dan menengah yang bermanfaat pada fisiologis. Intervensi perawatan kecantikan adalah intervensi berbiaya rendah untuk meningkatkan kesejahteraan.
3	(Chan et al., 2018a)	2018	Australia	Pendinginan kulit kepala Menggunakan pendingin kepala 30 menit sebelum dimulainya kemoterapi dan mengeluarkan 90 menit setelah kemoterapi dengan suhu 22-25 ° C	28 Hari	60 wanita	Penilaian pasien setelah menyelesaikan kemoterapi menunjukkan bahwa di antara mereka yang melaporkan kerontokan rambut minimal, perbaikan yang signifikan terlihat pada pasien yang melaporkan penurunan tingkat kecemasan (p<0,002) dan tidak signifikan untuk depresi dan citra tubuh (p<0,06).	<i>Kecemasan dilaporkan berkurang secara signifikan pada semua pasien, tetapi tidak ada perbedaan untuk depresi atau citra tubuh terlepas dari tingkat kerontokan rambut.</i>
4	(Saghatichian et al., 2022)	2021	Prancis	Perawatan kecantikan selama 45 menit hingga 1 jam setiap siklus (6-8 siklus)	3 minggu	400 wanita	Perawatan kecantikan tidak menunjukkan efek signifikan pada citra tubuh (P<0,49) analisis perawatan kecantikan dan	Meskipun perawatan kecantikan tidak mempengaruhi citra tubuh, penilaian kualitas menunjukkan beberapa manfaat

No	Penulis	Tahun	Negara	Jenis intervensi	Durasi	Sampel	Hasil	Kesimpulan
				Perawatan kecantikan termasuk perawatan estetika wajah, makeup, tetapi tidak ada pijat atau perawatan tubu menggunakan produk L'Oréal			kontrol kelompok ware tidak berbeda (p = 0,88)	perawatan kecantikan untuk menilai citra tubuh yang dirasakan pasien dan membangun intervensi yang disesuaikan dalam fase penyakit mereka ini.
5	(Paulo dkk., 2019)	2019	Brasil	Latihan ketahanan dan latihan aerobik (40 menit untuk latihan ketahanan dan latihan aerobik menggunakan treadmill selama 30 menit dan 90 menit sekali per bulan dengan untuk membahas kanker payudara terkait)	9 bulan	36 wanita	Signifikan untuk persepsi kesehatan umum (p = 0,01), fungsi fisik (p = 0,008), kesehatan fisik (p< 0,001), fungsi sosial (p = 0,02), nyeri tubuh (p< 0,001), dan vitalitas (p<0,001) Kualitas gejala kehidupan menunjukkan interaksi kelompok x-time yang signifikan untuk rasa sakit (p = 0,001), kelelahan (p< 0,001), dan gangguan tidur (p = 0,04) Citra tubuh yang disajikan adalah signifikan (p = 0,01)	Studi ini menunjukkan manfaat potensial dan relevansi klinis yang tinggi dari program latihan untuk meningkatkan kualitas hidup pada penderita kanker payudara yang lebih tua yang menjalani terapi inhibitor aromatase.
6	(Sherman et al., 2018)	2018	Australia	Struktur latihan menulis online dengan "My Changes Body" (MyCB) (Lakukan satu aktivitas menulis online selama 30 menit)	3 bulan	279 wanita	Menulis dengan "perubahan tubuh saya" melaporkan citra tubuh yang jauh lebih sedikit - tekanan terkait (P = 0,035) dan apresiasi tubuh yang lebih besar (P = 0,004) dan belas kasih diri (P, 0,001)	Menulis dengan "perubahan tubuh saya" mengurangi kinerja yang berhubungan dengan citra tubuh dan meningkatkan apresiasi tubuh di antara penderita kanker payudara.

No	Penulis	Tahun	Negara	Jenis intervensi	Durasi	Sampel	Hasil	Kesimpulan
7	(Banda ni-Susan et al., 2021)	2021	Iran	Pendidikan kesehatan seluler selama 1 minggu untuk pengenalan dan generalisasi tentang penyakit dan komplikasi pengobatan, minggu kedua terkait kelelahan dan minggu ketiga mengenai citra tubuh)	7 minggu	38 wanita	Ada perbedaan yang signifikan dalam skor rata-rata inventaris perhatian citra tubuh pada kelompok intervensi ($p = 0,002$) setelah intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.	Intervensi pendidikan kesehatan seluler meningkatkan kelelahan terkait kanker dan citra tubuh di kalangan wanita yang selamat dari kanker payudara. Integrasi pendidikan untuk manajemen kelelahan dan gangguan citra tubuh sebagai bagian dari perawatan rutin di antara penderita kanker payudara dianjurkan

Karakteristik Artikel

Jenis intervensi

Berdasarkan tujuan artikel ini ada 7 artikel yang memenuhi syarat untuk ditinjau literatur, dari 7 artikel tersebut terdiri dari beberapa intervensi, yaitu dengan menerapkan intervensi keperawatan, intervensi perawatan kecantikan, pendinginan kulit kepala, latihan ketahanan dan latihan aerobik, struktur latihan menulis online dan pendidikan kesehatan seluler. Intervensi keperawatan dilakukan dengan memberikan informasi tentang penyakit kanker, dampak pengobatan, dan perawatan diri, keyakinan, nilai-nilai dalam seksualitas, pendidikan diet, olahraga, terapi perilaku terkait manajemen stres, latihan relaksasi, keterampilan mengatasi dan dukungan psikologis yang berfokus pada dukungan emosional (Nady, 2018). Penulis mendapat dua artikel yang sama-sama memberikan intervensi perawatan kecantikan untuk mengurangi gangguan citra tubuh namun menunjukkan perbedaan hasil, dimana intervensi dengan memberikan 4 jam workshop makeup dan photo shot di sekolah make-up dan dilatih oleh spesialis kecantikan profesional yang memperkenalkan skin care, prosedur makeup untuk menutupi efek kemoterapi dan dipublikasikan dalam program kegiatan "Recover Your Smile" mampu mengurangi gangguan citra tubuh (Richard et al., 2019).

Sementara penelitian melakukan perawatan selama 45-1 jam dalam 8 siklus dengan memberikan perawatan wajah, makeup tidak memberikan efek signifikan pada gangguan citra tubuh (Saghatchian et al., 2022). Intervensi dengan memberikan pendinginan kulit kepala selama 30 menit sebelum terapi dan dihapus 90 menit setelah selesai kemoterapi menggunakan suhu antara 22-25°C (Saghatchian et al., 2022). Intervensi lain dengan melakukan latihan ketahanan dan latihan aerobik dengan melakukan latihan ketahanan (40 menit) dan latihan aerobik menggunakan treadmill (30 menit) dan sebulan sekali dengan untuk membahas kanker payudara terkait (90 menit) (Paulus) dkk., 2019).

Struktur latihan menulis online dengan menulis "perubahan tubuh saya" melaporkan citra tubuh yang jauh lebih baik dalam menghadapi tekanan terkait penyakit dan menumbuhkan apresiasi untuk tubuh dan belas kasih diri seseorang yang lebih besar. Intervensi utama dilakukan oleh

peserta untuk memikirkan peristiwa menyedihkan yang terkait dengan tubuh mereka setelah kanker payudara dan menulis dengan bebas untuk memperkenalkan peristiwa tersebut. Selanjutnya, mereka melanjutkan untuk menulis tentang citra tubuh mereka setelah pengobatan kanker dipandu oleh lima isyarat welas asih, dimulai dengan fokus sempit pada aspek negatif dari diri, kemudian secara bertahap pindah ke perspektif welas asih yang luas (yaitu, perspektif wanita lain), dan menyimpulkan dengan fokus sempit pada situasi pribadi dengan total enam potong tulisan (Bandani-Susan et al., 2021). Dalam hasil penelitian ini juga ditemukan 3 artikel yang menggunakan intervensi edukasi kesehatan untuk mengurangi gangguan citra tubuh pasien pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Pendidikan Kesehatan meliputi untuk membahas topik-topik yang berkaitan dengan kanker payudara, promosi kesehatan, kualitas hidup, aktivitas fisik, kesejahteraan, kesejahteraan, dan kesehatan mental yang dilakukan dengan metode diskusi, demonstrasi dan demonstrasi ulang menggunakan poster atau selebaran (Paulus) dkk., 2019) (Bandani-Susan et al., 2021) (Nady, 2018).

Durasi Intervensi

Setelah diidentifikasi dari berbagai intervensi yang diberikan kepada pasien untuk menurunkan gangguan citra tubuh, penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai durasi intervensi yang diberikan kepada pasien. Satu artikel diberikan selama 28 hari, dua artikel memberikan intervensi selama 3 minggu, satu artikel diberikan 7 minggu, satu artikel dilakukan selama 8 minggu, satu artikel memberikan intervensi selama 3 bulan dan satu artikel selama 9 bulan. (Chan et al., 2018a) (Saghatchian et al., 2022)(F. Nady, 2018) (Bandani-Susan et al., 2021) (Richard et al., 2019a) (Sherman et al., 2018) (Paulus) dkk., 2019).

Efek Intervensi

Berdasarkan tabel 1, ada 6 jenis intervensi yang efektif dalam mengurangi gangguan citra tubuh pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Intervensi keperawatan dapat menghilangkan reaksi stres terhadap diagnosis kanker dan pengobatan kanker dan menunjukkan dalam mengurangi disfungsi seksual, menurunkan tingkat stres yang mempengaruhi citra tubuh pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi (F. Nady, 2018). Intervensi perawatan kecantikan dilaporkan mengurangi gejala depresi, kualitas hidup yang lebih tinggi dan memiliki harga diri yang lebih tinggi. Intervensi perawatan kecantikan memiliki efek jangka pendek dan menengah yang bermanfaat pada fisiologis. Intervensi perawatan kecantikan adalah intervensi berbiaya rendah untuk meningkatkan kesejahteraan (Richard et al., 2019a). Intervensi pendinginan kulit kepala dapat mengatasi masalah kanker payudara yang menjalani kemoterapi, yaitu dengan meminimalkan gejala kerontokan rambut yang dapat mempengaruhi citra tubuh pasien. Selain itu, pasien juga melaporkan penurunan tingkat kecemasan meskipun dilaporkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dari depresi atau gangguan citra tubuh dengan rambut rontok (Chan et al., 2018a) .

Latihan ketahanan dan latihan aerobik secara signifikan meningkat untuk persepsi kesehatan umum, fungsi fisik, kesehatan fisik, fungsi sosial, nyeri tubuh, dan vitalitas. Selain itu, secara signifikan mampu mengurangi gangguan nyeri, kelelahan, gangguan tidur dan gangguan citra tubuh. Oleh karena itu, latihan ini memiliki potensi manfaat dan relevansi klinis yang tinggi untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker payudara (Paulus) dkk., 2019). Struktur latihan menulis online dilaporkan membuat citra tubuh yang jauh lebih baik dalam menghadapi tekanan terkait penyakit dan menumbuhkan apresiasi untuk harga diri dan kasih sayang diri seseorang yang lebih besar (Sherman et al., 2018). Pendidikan kesehatan seluler secara signifikan meningkatkan perhatian citra tubuh dan menurunkan kelelahan terkait kanker dan citra tubuh di antara wanita yang selamat dari kanker payudara. Integrasi pendidikan untuk pengelolaan kelelahan dan gangguan citra tubuh sebagai bagian dari perawatan rutin di antara

penderita kanker payudara dianjurkan (Bandani-Susan et al., 2021).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan gangguan citra tubuh pasien kanker payudara meliputi memberikan intervensi keperawatan, intervensi perawatan kecantikan, intervensi pendinginan kulit kepala latihan ketahanan dan latihan aerobik, structure latihan menulis online, dan pendidikan kesehatan seluler. Menurut S. Nady et al., (2018) memberikan intervensi keperawatan secara komprehensif termasuk penilaian gejala, pemantauan manajemen, dan dukungan emosional, dan pendidikan wanita, koordinasi sumber daya, rujukan, dan perawatan langsung melalui program manajemen gejala individual. Sehingga Program intervensi keperawatan menunjukkan bukti peningkatan kualitas hidup, dengan pengurangan disfungsi seksual, dan tingkat stres yang lebih rendah.

Kehilangan rambut kepala (alopecia), alis, iritasi kulit dan scar pada kulit pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh pasien, penelitian Richard et al., (2019) memberikan perawatan kecantikan dengan lokakarya make up dan foto shot dan hasilnya dipublikasikan di "*recover Your Smile*" mampu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan harga diri dan kualitas hidup pasien. Intervensi jangka pendek dan menengah ini mampu meningkatkan coping dan motivasi pasien dalam menghadapi penyakit kanker payudara. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Saghatchian et al., (2022) bahwa tidak ada efektifitas dari tindakan perawatan kecantikan dalam mempengaruhi citra tubuh, penilaian kualitas menunjukkan beberapa manfaat perawatan kecantikan untuk menilai citra tubuh yang dirasakan pasien dan membangun intervensi yang disesuaikan dalam fase penyakit mereka ini.

Alopecia dari efek tindakan kemoterapi pada wanita dengan kanker payudara telah menduduki peringkat lima besar yang paling menyedihkan karena banyak penelitian melaporkan efek negatif dari kerontokan rambut yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikososial. Intervensi Scalp Cooling yang ditetapkan pada 5°C atau 3°C selama perawatan kemoterapi memiliki keberhasilan yang lebih besar dalam meminimalkan kerontokan rambut (Chan et al., 2018) Memberikan intervensi latihan resistensi dan pelatihan aerobik dapat meningkatkan hasil fungsi fisik, psikologis, dan sosial, dengan manfaat potensial untuk kualitas hidup dan kesehatan pada penderita kanker payudara. Efek fisiologis dari aerobik atau gabungan modality training telah terbukti meminimalkan fatigue dan meningkatkan kondisi kardio respirasi pada pasien kanker payudara, menurunkan kelelahan, rasa sakit, dan depresi, dan peningkatan kualitas hidup untuk fungsi fisik, emosional, dan sosial. latihan resistensi dan pelatihan aerobik berkontribusi pada peningkatan citra tubuh, fungsi sosial, dan gangguan karena rambut rontok, masalah yang terkait dengan depresi, terkait dengan kanker dan efek pengobatan untuk penderita kanker payudara yang berdampak sangat pada kesehatan psikososial dan kualitas hidup (Paulo dkk., 2019).

Intervensi "*my Changed Body*" (MyCB) merupakan intervensi psikologis berbasis Web untuk meringankan tekanan terkait citra tubuh dan meningkatkan apresiasi tubuh pada penyintas kanker payudara melalui kegiatan menulis. Tekanan kronis yang terkait dengan perubahan tubuh dialami oleh wanita dengan kanker payudara, dan menghambat wanita kembali ke kehidupan normal. Selain itu, beberapa wanita mengalami ketakutan dan rasa malu tentang tubuh mereka yang berubah. Tekanan terkait citra tubuh dikaitkan dengan beban signifikan yang ditandai dengan peningkatan psikopatologi (depresi dan kecemasan) dan gangguan dalam pekerjaan, sosial, dan fungsi hubungan, sehingga intervensi psikologis *My Changed Body* berbasis Web, yang dirancang untuk mempromosikan sikap welas asih diri (yaitu, kebaikan

diri), yang pada gilirannya harus memfasilitasi penyesuaian pada wanita mengenai perubahan tubuh. Welas asih diri dikaitkan dengan berkurangnya tekanan psikologis, peningkatan kualitas hidup, dan kemampuan untuk mengatasi dan menerima pengalaman negative. (Sherman et al., 2018).

Pendidikan telah diusulkan untuk mengatasi masalah pasien kanker payudara. metode Kesehatan seluler (mHealth) adalah dapat memberikan kesempatan untuk mengatasi jarak jauh dan kendala mobilitas, dan menciptakan komunikasi baru antara pasien dan penyedia layanan kesehatan. Sehingga jika ditinjau dari segi mental, pasien kanker payudara merasa di diperhatikan, dimotivasi dan diberikan informasi dalam menghadapi penyakit kanker payudara (Bandani-Susan et al., 2021).

SIMPULAN

Intervensi keperawatan, perawatan kecantikan, pendinginan kulit kepala, Latihan ketahanan dan latihan aerobik, Struktur latihan menulis online dan pendidikan kesehatan online dapat meningkatkan citra tubuh pasien kanker payudara.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Shammari, M., & Khalil, A. (2020). Factors associated with depression and the relationship to quality of life among Saudi women with breast cancer. *Journal of Nursing Education and Practice*, *11*(4), 43. <https://doi.org/10.5430/jnep.v11n4p43>
- Bandani-Susan, B., Montazeri, A., Haghhighizadeh, M. H., & Araban, M. (2021). The effect of mobile health educational intervention on body image and fatigue in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Irish Journal of Medical Science*. <https://doi.org/10.1007/s11845-021-02738-5>
- Chan, A., Bauwens, A., Pontre, S., Jackson, S., McGlone, F., Ernenwein, T., Chih, J., & Reid, C. (2018b). Efficacy of scalp cooling in reducing alopecia in early breast cancer patients receiving contemporary chemotherapy regimens. *Breast*, *41*, 127–132. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2018.07.006>
- Dharmayanti, I., Azhar, K., & Tjandrarini, D. H. (2020). Environment as a Breast Cancer-Causing Factors in Urban Women in Indonesia. *Global Journal of Health Science*, *12*(11), 45. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v12n11p45>
- Globocan. (2020). All cancers. In *Globocan*. <https://gco.iarc.fr/today>
- Holmes, C., Jackson, A., Looby, J., Gallo, K., & Blakely, K. (2021). Breast Cancer and Body Image: Feminist Therapy Principles and Interventions. *Journal of Feminist Family Therapy*, *33*(1), 20–39. <https://doi.org/10.1080/08952833.2021.1872266>
- Jafari, A., Goudarzian, A. H., & Nesami, M. B. (2018). Depression in women with breast cancer: A systematic review of cross-sectional studies in Iran. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, *19*(1), 1–7. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.1.1>
- Kartiko Utomo, E., Wahyudi, T., Soleman, S. R., Hazanah, S. P., & Laras Sri, A. (2021). Nyeri dan Pasien Kanker: Literature Review. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*.
- Li, S., Li, L., Zheng, H., Wang, Y., Zhu, X., Yang, Y., Yang, Y., & He, J. (2018). Relationship between multifaceted body image and negative affect among women undergoing

- mastectomy for breast cancer: a longitudinal study. *Archives of Women's Mental Health*, 21(6), 681–688. <https://doi.org/10.1007/s00737-018-0860-z>
- Nady, F. (2018). Effect of Nursing Intervention Program on Quality of Life Improvement for Women Undergoing Gynecological and Breast Cancer Treatment. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 6(15), 62–77. <https://doi.org/10.21608/asnj.2018.59653>
- Pangribowo, S. (2019). Beban Kanker di Indonesia. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–16.
- Park, E. M., Gelber, S., Shoshana M, R., Seah, D. S., Schapira, L., Come, S. E., & Partridge, A. H. (2018). Anxiety and depression in young women with metastatic breast cancer: A cross-sectional study. *Elsevier*, 1–14.
- Paulo, T. R. S., Rossi, F. E., Viezel, J., Tosello, G. T., Seidinger, S. C., Simões, R. R., de Freitas, R., & Freitas, I. F. (2019). The impact of an exercise program on quality of life in older breast cancer survivors undergoing aromatase inhibitor therapy: A randomized controlled trial. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1090-4>
- Richard, A., Harbeck, N., Wuerstlein, R., & Wilhelm, F. H. (2019a). Recover your smile: Effects of a beauty care intervention on depressive symptoms, quality of life, and self-esteem in patients with early breast cancer. In *Psycho-Oncology* (Vol. 28, Issue 2, pp. 401–407). <https://doi.org/10.1002/pon.4957>
- Rosenberg, S. M., Dominici, L. S., Gelber, S., Poorvu, P. D., Ruddy, K. J., Wong, J. S., Tamimi, R. M., Schapira, L., Come, S., Peppercorn, J. M., Borges, V. F., & Partridge, A. H. (2020). Association of Breast Cancer Surgery with Quality of Life and Psychosocial Well-being in Young Breast Cancer Survivors. In *JAMA Surgery* (Vol. 155, Issue 11, pp. 1035–1042). <https://doi.org/10.1001/jamasurg.2020.3325>
- Saghatchian, M., Lacas, B., Charles, C., Ghouadni, A., Clain, G. T., Boinon, D., Delalogue, S., Vaz-Luis, I., Dauchy, S., & Amiel, P. (2022). BEAUTY and the breast: is adjuvant chemotherapy the right time for a beauty boost? Lessons learned from a large randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 31(3), 723–732. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02947-6>
- Sherman, K. A., Przewdziecki, A., Alcorso, J., Jon Kilby, C., Elder, E., Boyages, J., Koelmeyer, L., & Mackie, H. (2018). Reducing Body Image–Related Distress in Women With Breast Cancer Using a Structured Online Writing Exercise: Results From the My Changed Body Randomized Controlled Trial. *J Clin Oncol*, 36, 1930–1940. <https://doi.org/10.1200/JCO>
- Utomo, E. K., & Anggraini, S. D. (2021). *Depression in Woman Breast Cancer: Literature Review*. 57.