

**JADWAL LAPORAN KASUS ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. R
DENGAN KELETIHAN AKIBAT *POST* KEMOTERAPI KANKER
PAYUDARA DI KELUARGA TN. S, DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MENGWI I TAHUN 2025**

NO	KEGIATAN	Waktu Kegiatan (dalam minggu)																			
		Januari 2025				Pebruari 2025				Maret 2025				April 2025				Mei 2025			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan KTI																				
2	Revisi KTI																				
3	Pengurusan Ijin Pengambilan Kasus																				
4	Pengumpulan Data																				
5	Pengolahan Data																				
6	Penyusunan KTI																				
7	Ujian KTI																				
8	Revisi KTI																				
9	Pengumpulan KTI																				

**ANGGARAN PENELITIAN ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. R
DENGAN KELETIHAN AKIBAT *POST* KEMOTERAPI KANKER
PAYUDARA DI KELUARGA TN. S, DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MENGWI I TAHUN 2025**

No	Kegiatan	Rencana Biaya
1	Tahap Persiapan	
	a. Penyusunan KTI (kuota internet)	Rp. 100.000,00
	b. Studi Pendahuluan	Rp. 0
	c. Penggandaan KTI	Rp. 100.000,00
	d. Revisi KTI	Rp. 100.000,00
	e. ATK (Alat Tulis Kantor) untuk proposal	Rp. 30.000,00
2	Tahap Pelaksanaan	
	a. Transportasi peneliti	Rp. 100.000,00
	b. Print lembar persetujuan	Rp. 2.000,00
	c. Print lembar observasi	Rp. 4.000,00
	d. Print lembar penilaian ESAS	Rp. 1.000,00
	e. Print lembar pengkajian asuhan keperawatan	Rp. 10.000,00
3	Tahap Akhir	
	a. Penyusunan laporan	Rp. 100.000,00
	b. Penggandaan laporan	Rp. 200.000,00
	c. Revisi laporan	Rp. 100.000,00
	d. Jilid laporan	Rp. 50.000,00
	e. Biaya tidak terduga	Rp. 200.000,00
Jumlah		Rp.1.097.000,00

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA LAPORAN KASUS**

Yang terhormat Ibu/Saudara, Kami meminta kesediaanya untuk berpartisipasi dalam laporan kasus ini. Keikutsertaan dari laporan kasus ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Keletihan Akibat <i>Post</i> Kemoterapi Kanker Payudara Di Keluarga Tn. S, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I Tahun 2025
Nama	Ni Putu Restia Indriyani
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Lokasi Penelitian	UPTD Puskesmas Mengwi I

Laporan kasus ini bertujuan untuk melakukan Asuhan Keperawatan Pada NY, Y Dengan Keletihan Akibat *Post* Kemoterapi Kanker Payudara Di Keluarga Tn. S, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I. Jumlah pasien 1 orang dengan kriteria inklusi laporan kasus ini yaitu pasien dengan diagnosa kanker payudara yang rutin menjalani kemoterapi, pasien mengalami keletihan akibat kemoterapi, serta pasien bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi laporan ini yaitu pasien kanker payudara yang

tidak bersedia menjadi responden, pasien mengalami komplikasi serta penurunan kesadaran sehingga tidak dapat diwawancarai, dan pasien kanker payudara yang sedang dirawat di Rumah Sakit saat pengambilan kasus.

Kami menjamin kerahasiaan semua data peserta dengan atas kesediaan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan laporan kasus. Kepesertaan Ibu/Saudara pada laporan kasus ini bersifat sukarela. Ibu/Saudara dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada pengambilan kasus atau penghentian kepesertaan kapan saja tanpa ada sanksi.

Jika setuju untuk menjadi peserta laporan kasus ini Ibu/Saudara diminta untuk menandatangani formulir "Persetujuan Setelah Penjelasan" (*Informed Consent*) sebagai peserta laporan kasus, setelah Ibu/Saudara benar – benar memahami tentang laporan kasus ini Ibu/Saudara akan diberikan Salinan persetujuan yang sudah ditandatangani.

Apabila selama berlangsungnya pengambilan kasus terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepesertaan dalam pengambilan kasus, saya akan menyampaikan hal ini kepada Ibu/Saudara. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan, silahkan hubungi saya :
Ni Putu Restia Indriyani dengan No. HP 081997852922

Tanda tangan Ibu/Saudara dibawah ini untuk menunjukan bahwa Ibu/Saudara telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya tentang pengambilan kasus ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta laporan kasus.**

Badung, 24 Maret 2025

Peserta/ Subyek Laporan Kasus

Peneliti



Ni Made Resmi

Ni Putu Restia Indriyani

Tanggal : 24 Maret 2025

Tanggal : 24 Maret 2025

LEMBAR PERMOHONAN RESPONDEN

Kepada

Yth. Saudara Calon Responden

Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar semester VI bermaksud melakukan penelitian tentang "Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Keletihan Akibat *Post* Kemoterapi Kanker Payudara Di Keluarga Tn. S, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I" sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi Diploma III Keperawatan. Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi dari penelitian ini. Informasi yang saudara berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Badung, 24 Maret 2025

Peneliti



Ni Putu Restia Indriyani

NIM P07120122101

SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Resmini
Tempat/Tanggal Lahir : Mengwi, 17 Desember 1976
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Br. Peregae Mengwi, Jalan Danau Beratan No. 20,
Mengwi

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden laporan kasus, bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dan berperan dalam laporan kasus yang berjudul "Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Keletihan Akibat *Post* Kemoterapi Kanker Payudara Di Keluarga Tn. S, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I Tahun 2025" yang dilakukan oleh Ni Putu Restia Indriyani. Saya mengerti data laporan kasus ini akan dirahasiakan dan semua yang dicantumkan identitas subyek laporan kasus akan digunakan dalam data laporan kasus.

Demikian surat pernyataan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur pemaksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam laporan kasus ini.

Badung, 24 Maret 2025



(Ni Made Resmini)

Lampiran 6 Validasi Bimbingan

[illegible]

Lampiran 7 Bukti Penyelesaian Administrasi



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Denpasar
 Jalan Semar No.1, Sederanga
 Denpasar Selatan, Bali 80234
 ☎ (0361) 710441
 🌐 <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
 SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN KTI
 PRODI D III KEPERAWATAN POLTEKKES DENPASAR**

Nama Mahasiswa : Ni Putu Restia Indriyani
 NIM : P07120122101

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik			
	a. Toefel	8/5/25		Triyasa
	b. Bukti Validasi Bimbingan di SIAKAD	8/5/25		
2	Perpustakaan	8/5/25		Irena Taryana
3	Laboratorium	14/5/25		Moch. Nasrullah
4	IKM	8/5/25		Irena
5	Keuangan	8/5/25		I.A. Suci D
6	Administrasi umum/ perlengkapan	8/5/25		I.A. Ni C

Keterangan :

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian KTI jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 8 Mei 2025
 Ketua Jurusan Keperawatan,

I Made Sukarya, S.Kep., Ners, M.Kep.
 NIP. 196812311992031020

Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin

Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Keletihan Akibat
Post Kemoterapi Kanker Payudara Di Keluarga Tn. S, Di
Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I Tahun 2025

ORIGINALITY REPORT

21% SIMILARITY INDEX	14% INTERNET SOURCES	4% PUBLICATIONS	13% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSPM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	6%
2	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	1%
3	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
4	repository.uin-alaudidin.ac.id Internet Source	1%
5	www.coursehero.com Internet Source	1%
6	pdfcoffee.com Internet Source	1%
7	www.scribd.com Internet Source	<1%
8	jurnal.poltekkespalu.ac.id Internet Source	<1%
9	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1%
10	es.scribd.com Internet Source	<1%

Internet Source

<1%



bagussmustika.blogspot.com

Internet Source

<1%

Handwritten signature: Ace Adini

Exclude quotes ☐

Exclude matches ☐

Exclude bibliography ☐

Lampiran 9 Studi Pendahuluan



**PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS KESEHATAN
(UNIT XII LANTAI II)
PEMERINTAHAN MANGUPRAJA MANDALA
UPTD. PUSKESMAS MENGWI I**

Jl. J. Gusti Ngurah Rai, Br. Panyu Utama, Mengwi, Mengwi
Telp. (0361) 825700, Kode Pos 80301
Email : puskesmas.mengwi.sdm@badung.go.id



Nomor : 000.14.1/165/PUSKMG I
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Studi Pendahuluan

Mengwi, 24 Januari 2025

Kepada
Yth. Direktur Poltekkes Kesehatan
Dangpusar
di -
Dangpusar

Dengan hormat,

Memorandum dari Poltekkes Kesehatan Dangpusar Nomor : PP.06.02/P.XXXII.13/0082/2025 tanggal 6 Januari 2025 dan Surat dari Badan Keraman Bangsa dan Politik Nomor : 156.5.1.15/PO/KESBANGPOL, tanggal 9 Januari 2025, Perihal : Rekomendasi Studi Pendahuluan, dengan ini UPTD Puskesmas Mengwi I menerangkan rekomendasi kepada :

Nama	: Ni Putu Hartia Indriyani
NIM/No Identitas	: P0712022101
Pekerjaan	: Mahasiswa/Pejabat
Nama Instansi	: Poltekkes Kesehatan Dangpusar
Alamat Instansi	: Jalan Pulau Moyo No.33 A, Pedangas, Dangpusar Selatan, Kota Dangpusar - Bali
Lokasi Kegiatan	: UPTD Puskesmas Mengwi I
Jumlah Peserta	: 1 (satu) orang
Tujuan Kegiatan	: Pengambilan Data Studi Pendahuluan
Lama Kegiatan	: 8 Januari 2025 s.d 31 Januari 2025

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Saat melakukan Kegiatan Studi Pendahuluan agar mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku pada lokasi Studi Pendahuluan dan wilayah setempat.
2. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan tujuan Studi Pendahuluan dan apabila melanggar ketentuan yang berlaku maka Surat Keterangan ini akan dicabut serta diberlakukan segala konsekuensinya.
3. Apabila masa berlaku Surat Keterangan ini telah berakhir, sedangkan Kegiatan Studi Pendahuluan belum selesai agar mengurus kembali Surat Keterangan sesuai ketentuan yang berlaku.
4. Setelah kegiatan Studi Pendahuluan selesai, agar melapor kepada Pemerintah Kabupaten Badung dan UPTD Puskesmas Mengwi (Kepada UPTD-Puskesmas Mengwi I)

Demikian surat ini kami sampaikan untuk menjadi perhatian dan pelaksanaannya.


 Telah ditandatangani secara elektronik oleh
 Kepala UPTD Puskesmas Mengwi I
 dr. M. Teguh Aya Yoga Kusuma M.Kes
 HP.1833616200010001

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yang bersangkutan
2. Arsip



Document ini telah diverifikasi secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSSN, KEMENSA) dan dapat diverifikasi melalui QR Code yang tertera pada dokumen ini dan laman berikut:
<https://pns.verifikasi.go.id/verify/2025/14/0003101012504156>

Lampiran 10 Ijin Pengambilan Kasus



**PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS KESEHATAN
UPTD. PUSKESMAS MENGWI I**

Jl. I Gusti Ngurah Rai, Br. Panca Dharma, Mengwi, Badung 80251.
Telp: (0361) 829789, WhatsApp: +6281450045405,
Laman: <https://puskesmasmengwi1.badungkab.go.id/>
Email: puskesmasmengwi.satu@gmail.com



Mengwi, 15 Maret 2025

Nomor : 800.1.4.1/527/Puskmg1
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Konfirmasi Surat Rekomendasi Mohon
Ijin Pengambilan Kasus

Yth. Direktur Poltekkes Kemenkes
Kemenkes Denpasar
di --

Denpasar

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik dengan Nomor : 500.5.7.15/659/KESBANGPOL tertanggal 6 Maret 2025, dengan ini UPTD Puskesmas Mengwi 1 memberikan rekomendasi kepada :

Nama :	Ni Putu Reslia Indriyani
NIM/No Identitas :	P07120122101
Pekerjaan :	Mahasiswa
Nama Instansi :	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Alamat Instansi :	Jalan Pulau Moyo No.33 A, Pedungan, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali
Lokasi Kegiatan :	UPTD Puskesmas Mengwi I
Jumlah Peserta :	1 (satu) orang
Tujuan Kegiatan :	Pengambilan Kasus Untuk Penyelesaian Tugas Akhir (KT)
Judul KT :	Asuhan Keperawatan Ny. Y dengan Keletihan Akibat Post Kemoterapi Kanker Payudara
Lama Kegiatan :	14 Maret 2025 s/d 14 April 2025

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Saat melakukan Kegiatan Pengambilan Kasus agar mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku pada lokasi dan wilayah setempat.
2. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan tujuan Pengambilan Kasus dan apabila melanggar ketentuan yang berlaku maka Surat Keterangan ini akan dicabut serta dihentikan segala kegiatannya.
3. Apabila masa berlaku Surat Keterangan ini telah berakhir, sedangkan Kegiatan Pengambilan Kasus belum selesai agar mengurus kembali Surat Keterangan sesuai ketentuan yang berlaku.



Online ini disediakan untuk memastikan keabsahan dokumen yang diterbitkan oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (BKB-P) Kabupaten Badung melalui QR Code yang tertera pada dokumen ini agar terverifikasi.

Link: <https://www.badungkab.go.id/>

Informasi dan panduan terkait pemerintahan digitalisasi dokumen berada pada: <https://www.badungkab.go.id/>

Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 12 Lembar Penilaian ESAS Sebelum dan Sesudah Diberikan Asuhan Keperawatan

LEMBAR PENILAIAN ESAS

SEBELUM DIBERIKAN ASUHAN KEPERAWATAN

Tanggal : 24/3/2025

Tidak nyeri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nyeri berat
Tidak lelah	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sangat berat
Tidak mual	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sangat mual
Tidak depresi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Depresi berat
Tidak cemas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cemas berat
Tidak mengantuk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mengantuk berat
Nafsu makan baik	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nafsu makan buruk
Merasa sehat & bugar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Perasaan tidak berdaya
Tidak sesak napas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sesak napas berat
Tidak ada masalah	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Masalah berat
TOTAL												
Keterangan : Ringan = <3 Sedang = 4 – 6 Berat = >7												

LEMBAR PENILAIAN ESAS

SESUDAH DIBERIKAN ASUHAN KEPERAWATAN

Tanggal : 28/3/2025

Tidak nyeri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nyeri berat
Tidak lelah	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sangat berat
Tidak mual	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sangat mual
Tidak depresi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Depresi berat
Tidak cemas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Cemas berat
Tidak mengantuk	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mengantuk berat
Nafsu makan baik	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nafsu makan buruk
Merasa sehat & bugar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Perasaan tidak berdaya
Tidak sesak napas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sesak napas berat
Tidak ada masalah	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Masalah berat
TOTAL												
Keterangan : Ringan = <3 Sedang = 4 – 6 Berat = >7												

Lampiran 13 Lembar Observasi

Judul Laporan Kasus : Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Keletihan Akibat *Post* Kemoterapi Kanker Payudara, Di Keluarga Tn. S, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi I

Tanggal Observasi : _____

A. PENGKAJIAN KEPERAWATAN

NO	Masalah Keperawatan	Tanda dan Gejala	
		Ya	Tidak
Keletihan			
1.	Gejala dan Tanda Mayor		
	Subjektif		
	a. Merasa energi tidak pulih walaupun telah tidur		
	b. Merasa kurang tenaga		
	c. Mengeluh lelah		
	Objektif		
	a. Tidak mampu mempertahankan aktivitas rutin		
	b. Tampak lesu		
2.	Gejala dan Tanda Minor		
	Subjektif		
	a. Merasa bersalah akibat tidak mampu menjalankan tanggung jawab		
	b. Libido menurun		
	Objektif		
	a. Kebutuhan istirahat meningkat		

B. DIAGNOSIS KEPERAWATAN

NO	Diagnosis Keperawatan (PES)	Dirumuskan	
		Ya	Tidak
1.	Problem		
	Keletihan		
2.	Etiologi		
	a. Gangguan Tidur		
	b. Gaya hidup monoton		
	c. Kondisi fisiologis (mis. Penyakit kronis, penyakit terminal, anemia, malnutrisi, kehamilan)		
	d. Program perawatan/pengobatan jangka panjang		
	e. Peristiwa hidup negatif		
	f. Stres berlebihan		
	g. Depresi		
3.	Symptom		
	a. Merasa energi tidak pulih walaupun telah tidur		
	b. Merasa kurang tenaga		
	c. Mengeluh lelah		

d.	Tidak mampu mempertahankan aktivitas rutin		
e.	Tampak lesu		
f.	Merasa bersalah akibat tidak mampu menjalankan tanggung jawab		
g.	Libido menurun		
h.	Kebutuhan istirahat meningkat		

C. INTERVENSI KEPERAWATAN

NO	Intervensi Keperawatan	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1.	Edukasi Aktivitas/Istirahat		
	Observasi		
	a. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi		
	Terapeutik		
	a. Sediakan materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat		
	b. Jadwalkan pemberian pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan		
	c. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya		
	Edukasi		
	a. Jelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik		
	b. Anjurkan terlibat dalam aktivitas kelompok, aktivitas bermain, atau aktivitas lainnya		
	c. Anjurkan menyusun jadwal aktivitas istirahat		
	d. Ajarkan cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat (mis: kelelahan, sesak napas saat aktivitas)		
	e. Ajarkan cara mengidentifikasi target dan jenis aktivitas sesuai kemampuan		
2.	Manajemen Energi		
	Observasi		
	a. Identifikasi gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan kelelahan		
	b. Monitor kelelahan fisik dan emosional		
	c. Monitor pola dan jam tidur		
	d. Monitor lokasi dan ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas		
	Terapeutik		
	a. Sediakan lingkungan nyaman dan rendah stimulus (mis: cahaya, suara, kunjungan)		
	b. Lakukan latihan rentang gerak pasif dan/atau aktif		

	c. Berikan aktivitas distraksi yang menenangkan		
	d. Fasilitasi duduk di sisi tempat tidur, jika tidak dapat berpindah atau berjalan		
	Edukasi		
	a. Anjurkan tirah baring		
	b. Anjurkan melakukan aktivitas secara bertahap		
	c. Anjurkan menghubungi perawat jika tanda dan gejala kelelahan tidak berkurang		
	Kolaborasi		
	a. Kolaborasi dengan ahli gizi tentang cara meningkatkan asupan makanan		
3.	Promosi Latihan Fisik		
	Observasi		
	a. Identifikasi keyakinan kesehatannya tentang latihan fisik		
	b. Identifikasi pengalaman olahraga sebelumnya		
	c. Identifikasi motivasi individu untuk memulai atau melanjutkan program olahraga		
	d. Identifikasi hambatan untuk berolahraga		
	e. Monitor kepatuhan menjalankan program latihan		
	f. Monitor respon terhadap program latihan		
	Terapeutik		
	a. Motivasi mengungkapkan perasaan tentang olahraga/kebutuhan berolahraga		
	b. Motivasi memulai atau melanjutkan olahraga		
	c. Fasilitasi dalam mengidentifikasi model peran positif untuk mempertahankan program latihan		
	d. Fasilitasi dalam mengembangkan program latihan yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan		
	e. Fasilitasi dalam menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang program latihan		
	f. Fasilitasi dalam menjadwalkan periode reguler latihan rutin mingguan		
	g. Fasilitasi dalam mempertahankan kemajuan program latihan		
	h. Lakukan aktivitas olahraga bersama pasien jika perlu		
	i. Libatkan keluarga dalam merencanakan dan memelihara program latihan		

	j. Berikan umpan balik positif terhadap setiap upaya yang dijalankan pasien		
	Edukasi		
	a. Jelaskan manfaat kesehatan dan efek fisiologis olahraga		
	b. Jelaskan jenis latihan yang sesuai dengan kondisi kesehatan		
	c. Jelaskan frekuensi, durasi, dan intensitas program latihan yang diinginkan		
	d. Ajarkan latihan pemanasan dan pendinginan yang tepat		
	e. Ajarkan teknik menghindari cedera saat berolahraga		
	f. Ajarkan teknik pernapasan yang tepat untuk memaksimalkan penyerapan oksigen selama latihan fisik		
	Kolaborasi		
	a. Kolaborasi dengan rehabilitasi medis atau ahli fisiologis olahraga, jika perlu		

D. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

NO	Intervensi Keperawatan	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1.	Edukasi Aktivitas/Istirahat		
	Observasi		
	a. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi		
	Terapeutik		
	a. Sediakan materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat		
	b. Jadwalkan pemberian pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan		
	c. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya		
	Edukasi		
	a. Jelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik		
	b. Anjurkan terlibat dalam aktivitas kelompok, aktivitas bermain, atau aktivitas lainnya		
	c. Anjurkan menyusun jadwal aktivitas istirahat		
	d. Ajarkan cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat (mis. kelelahan, sesak napas saat aktivitas)		
	e. Ajarkan cara mengidentifikasi target dan jenis aktivitas sesuai kemampuan		
2.	Manajemen Energi		

	Observasi		
	a. Identifikasi gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan kelelahan		
	b. Monitor kelelahan fisik dan emosional		
	c. Monitor pola dan jam tidur		
	d. Monitor lokasi dan ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas		
	Terapeutik		
	a. Sediakan lingkungan nyaman dan rendah stimulus (mis. cahaya, suara, kunjungan)		
	b. Lakukan latihan rentang gerak pasif dan/atau aktif		
	c. Berikan aktivitas distraksi yang menenangkan		
	d. Fasilitasi duduk di sisi tempat tidur, jika tidak dapat berpindah atau berjalan		
	Edukasi		
	a. Anjurkan tirah baring		
	b. Anjurkan melakukan aktivitas secara bertahap		
	c. Anjurkan menghubungi perawat jika tanda dan gejala kelelahan tidak berkurang		
	Kolaborasi		
	a. Kolaborasi dengan ahli gizi tentang cara meningkatkan asupan makanan		
3.	Promosi Latihan Fisik		
	Observasi		
	a. Identifikasi keyakinan kesehatannya tentang latihan fisik		
	b. Identifikasi pengalaman olahraga sebelumnya		
	c. Identifikasi motivasi individu untuk memulai atau melanjutkan program olahraga		
	d. Identifikasi hambatan untuk berolahraga		
	e. Monitor kepatuhan menjalankan program latihan		
	f. Monitor respon terhadap program latihan		
	Terapeutik		
	a. Motivasi mengungkapkan perasaan tentang olahraga/kebutuhan berolahraga		
	b. Motivasi memulai atau melanjutkan olahraga		
	c. Fasilitasi dalam mengidentifikasi model peran positif untuk mempertahankan program latihan		

d.	Fasilitasi dalam mengembangkan program latihan yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan		
e.	Fasilitasi dalam menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang program latihan		
f.	Fasilitasi dalam menjadwalkan periode reguler latihan rutin mingguan		
g.	Fasilitasi dalam mempertahankan kemajuan program latihan		
h.	Lakukan aktivitas olahraga bersama pasien jika perlu		
i.	Libatkan keluarga dalam merencanakan dan memelihara program latihan		
j.	Berikan umpan balik positif terhadap setiap upaya yang dijalankan pasien		
Edukasi			
a.	Jelaskan manfaat kesehatan dan efek fisiologis olahraga		
b.	Jelaskan jenis latihan yang sesuai dengan kondisi kesehatan		
c.	Jelaskan frekuensi, durasi, dan intensitas program latihan yang diinginkan		
d.	Ajarkan latihan pemanasan dan pendinginan yang tepat		
e.	Ajarkan teknik menghindari cedera saat berolahraga		
f.	Ajarkan teknik pernapasan yang tepat untuk memaksimalkan penyerapan oksigen selama latihan fisik		
Kolaborasi			
a.	Kolaborasi dengan rehabilitasi medis atau ahli fisiologis olahraga, jika perlu		

E. EVALUASI KEPERAWATAN

Evaluasi Keperawatan	Kriteri Hasil				
	Menurun (1)	Cukup Menurun (2)	Sedang (3)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)
Verbalisasi keputihan energi					
Tenaga					
Kemampuan melakukan aktivitas rutin					
Motivasi					

	Meningkat (1)	Cukup meningkat (2)	Sedang (3)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)
Verbalisasi lelah					
Lesu					
Gangguan konsentrasi					
Sakit kepala					
Sakit tenggorokan					
Mengi					
Sianosis					
Gelisah					
Frekuensi napas					
Perasaan bersalah					
	Memburuk (1)	Cukup memburuk (2)	Sedang (3)	Cukup membaik (4)	Membaik (5)
Nafsu makan					
Pola napas					
Libido					
Pola istirahat					

Lampiran 14 Standar Prosedur Operasional Terapi Relaksasi Napas Dalam

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM	
Definisi	Menggunakan teknik napas dalam untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti nyeri, ketegangan otot atau kecemasan.
Diagnosis	1. Ansietas
Keperawatan	2. Gangguan rasa nyaman 3. Nyeri akut 4. Nyeri kronis
Luaran	1. Tingkat ansietas menurun
Keperawatan	2. Tingkat kenyamanan meningkat 3. Tingkat nyeri menurun
Prosedur	1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir dan/atau nomor rekam medis) 2. Jelaskan tujuan dan langkah – langkah prosedur 3. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan : a. Sarung tangan bersih, jika perlu b. Kursi dengan sandaran, jika perlu c. Bantal 4. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 5. Pasang sarung tangan, jika perlu 6. Tempatkan pasien di tempat yang tenang dan nyaman 7. Ciptakan lingkungan tenang tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan 8. Berilah posisi yang nyaman (misal dengan duduk bersandar atau tidur) 9. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi 10. Latihan melakukan teknik napas dalam : a. Anjurkan tutup mata dan konsentrasi penuh b. Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan c. Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencucu secara perlahan d. Demonstrasikan menarik napas dalam selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik dan menghembuskan napas selama 8 detik 11. Monitor respon pasien selama dilakukan prosedur 12. Rapihan pasien dan alat – alat yang digunakan 13. Lepaskan sarung tangan 14. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 15. Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan dan respon pasien

Sumber : (Tim Pokja Pedoman SPO Keperawatan DPP PPNI, 2021).

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL AKTIVITAS FISIK JALAN KAKI	
Definisi	Aktivitas fisik jalan kaki merupakan suatu aktivitas fisik ringan dengan risiko cedera yang rendah dan mampu memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.
Tujuan	Dapat menyehatkan jantung, otot, dan persendian, kelancaran metabolisme tubuh, dan kestabilan otot tubuh.
Prosedur	1. Persiapan awal a. Perlengkapan yang digunakan : Menggunakan pakaian longgar dan hindari pakaian yang berasal dari karet karena pakaian berbahan karet akan menghalangi proses penguapan keringat dari kulit. b. Lakukan pemanasan : Pemanasan dilakukan dengan cara berjalan kaki di tempat secara perlahan selama kira – kira 3 sampai 5 menit sampai tubuh berasa cukup hangat. c. Peregangan : Peregangan yang dilakukan meliputi bagian otot leher, tangan, pinggul, bawah kaki termasuk hamstring (otot yang berada di bagian belakang paha), serta pergelangan kaki. 2. Saat berjalan a. Benikut sikap tubuh yang benar saat berjalan kaki : 1) Berdiri tegak dengan rileks dan punggung jangan membungkuk 2) Posisi tubuh jangan terlalu condong ke depan (dagu sejajar dengan tanah) untuk mengurangi ketegangan leher dan punggung 3) Tarik perut kearah dalam 4) Kepala ditegakkan 5) Gerakan bahu secara rileks dan bebaskan dari ketegangan 6) Posisi tangan rileks dengan telapak tangan menggenggam ringan 7) Posisi kepala tetap tegak dan berada di tengah bahu atau tidak miring , mata fokus menatap lurus kedepan 8) Menarik sedikit otot perut (mengempiskan perut) sambil posisi tubuh benar – benar tegak saat berjalan 9) Tekuk lutut saat melangkah dan jangan kaku 10) Jejakkan tumit ke tanah terlebih dahulu 11) Angkat kaki belakang untuk menapak b. Pernapasan Caranya dengan melakukan pernapasan perut. Gembungkanlah perut saat mengambil napas, boleh mengambil napas melalui hidung ataupun mulut. Hal tersebut tidak menjadi masalah karena yang terpenting adalah memperlapang paru – paru agar dapat menampung banyak udara. c. Lama intensitas jalan kaki Lama intensitas jalan kaki dapat dilakukan selama 15 – 30 menit dan dilakukan beberapa kali per minggu (minimal 3x seminggu) dan dilakukan minimal 2 – 6 minggu. d. Pendinginan Caranya dengan mengurangi intensitas kegiatan dan melakukan peregangan pada otot – otot tubuh. Mengurangi intensitas kegiatan dengan cara berjalan lebih lambat kemudian melakukan peregangan selama 2 – 5 menit.

Sumber : (Damayanti dkk.,2020).

SATUAN ACARA PENYULUHAN
MANAJEMEN AKTIVITAS/ISTIRAHAT PADA *CANCER RELATED FATIGUE*

Pokok Bahasan : Manajemen aktivitas/istirahat pada *cancer related fatigue*

Sasaran : Pasien dengan *cancer related fatigue*

Sub Pokok :

1. Pengertian *Cancer Related Fatigue*
2. Penyebab *Cancer Related Fatigue*
3. Gejala *Cancer Related Fatigue*
4. Cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat untuk mengurangi *Cancer Related Fatigue*
5. Jenis aktivitas fisik untuk mengurangi *Cancer Related Fatigue*

A. Latar Belakang

Pengobatan pada kanker payudara umumnya memerlukan metode dengan jangka waktu yang lama. Diawali dari intervensi operasi, kemoterapi, radioterapi dan perawatan hormon yang umumnya memiliki dampak atau efek samping yang mempengaruhi kualitas hidup pasien dengan kanker payudara. Dari rangkaian pengobatan tersebut, memiliki dampak fisik dan psikologis pada penderita diantaranya perubahan bentuk payudara, rambut rontok, fluktuasi berat badan, *hot flashes* yang berhubungan dengan menopause awal serta perubahan kulit dan kuku. Selain itu, kehilangan payudara dapat berdampak buruk pada citra tubuh, perasaan feminitas, seksualitas, dan persepsi diri (Lewis-Smith, 2015). Kelelahan paling umum dialami pasien kanker payudara

dan memiliki korelasi yang kuat dengan kualitas hidup pasien kanker payudara yang menerima kemoterapi (Muthanna et al., 2021).

Berdasarkan penelitian Muthanna, et al (2022) mengenai "*Prevalence and associated factors of fatigue among breast cancer patients in Malaysia – A prospective study*" didapatkan data bahwa dari jumlah total pasien yang terdata dalam penelitian ini, 172 pasien (58,5%) mengalami kelelahan/kelelahan yang signifikan secara klinis. Selain itu, 123 pasien (71,5%) mengalami kelelahan sedang, 43 pasien (25%) mengalami kelelahan ringan, serta 6 pasien (3,5%) mengalami kelelahan berat. Dari penelitian tersebut, masing – masing dari pasien kanker payudara berusia <55 tahun dan ≥55 tahun. Selain itu, dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada 144 pasien wanita yang mengalami kanker payudara dan menjalankan kemoterapi didapatkan hasil sebanyak 11 orang (7,6%) mengalami *fatigue* tingkat ringan, 72 orang (50%) mengalami *fatigue* tingkat sedang, dan 61 orang (42,4%) mengalami *fatigue* tingkat berat (Dahlia dkk., 2019).

Intervensi keperawatan yang dapat dilaksanakan untuk menurunkan tingkat kelelahan pada pasien kanker payudara yaitu edukasi aktivitas istirahat dan manajemen energi (Tim Pokja SIKI DPP PPNL, 2018). Latihan fisik dapat membantu mengurangi CRF (*Cancer Related Fatigue*) pada pasien kanker. Adapun jenis latihan yang dapat membantu untuk menurunkan kelelahan pada penderita kanker yaitu yoga, *Walking Exercise Program* (WEP), latihan aerobik, dan latihan pemapasan relaksasi efektif yang mampu mengurangi stress, meningkatkan *mood* serta meningkatkan daya tahan tubuh (Hayuningrum dkk., 2022).

Program intervensi latihan fisik memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan tingkat kelelahan. Intervensi latihan fisik tersebut yaitu aerobik dengan jenis program jalan kaki di rumah, peregangan dan latihan kekuatan, relaksasi otot progresif, latihan berjalan dengan intensitas sedang dan bertahap, latihan resistensi, latihan *aerobic* dengan tahapan bertingkat setiap sesi dan latihan ketahanan, latihan kekuatan dan berjalan cepat, latihan *aerobic* dan resistensi dengan *system based internet*, *aerobic* menggunakan *treadmill* dan latihan aerobik dengan kombinasi *cognitive behavioral therapy* (Jurwita, Suza and Tarigan, 2021).

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, penyuluh memilih untuk melakukan penyuluhan terkait manajemen aktivitas/istirahat pada *Cancer Related Fatigue* dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi (tanya jawab).

B. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan edukasi kesehatan dengan durasi 15 menit mengenai manajemen aktivitas/istirahat pada *cancer related fatigue* diharapkan sasaran dapat memahami mengenai manajemen aktivitas/istirahat pada *cancer related fatigue* untuk mengurangi kelelahan yang dialami oleh pasien akibat kanker.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan edukasi kesehatan mengenai manajemen aktivitas/istirahat pada *cancer related fatigue* diharapkan sasaran mampu :

- a. Memahami dan menjelaskan mengenai *cancer related fatigue*
- b. Mampu menjelaskan penyebab *cancer related fatigue*

- c. Mampu menjelaskan gejala *cancer related fatigue*
- d. Mampu memahami cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat untuk mengurangi *cancer related fatigue*
- e. Mengetahui jenis aktivitas untuk mengurangi *cancer related fatigue*

C. Materi Penyuluhan

1. Pengertian *Cancer Related Fatigue*

Cancer Related Fatigue (CRF) adalah gejala yang sering ditemui pada pasien kanker yang merupakan tanda dari kanker itu sendiri atau efek samping dari terapi kanker. Karakteristik khas dari fatigue adalah kelelahan yang dirasakan amat sangat dan tidak dapat hilang dengan istirahat (Wahyuni, Sudiana and Mariyanti, 2019).

2. Penyebab *Cancer Related Fatigue*

- a. Penyakit kanker itu sendiri
- b. Efek samping pengobatan (kemoterapi, radiologi, dan operasi)
- c. Faktor psikologis (stress, depresi, kecemasan)
- d. Anemia
- e. Gangguan tidur
- f. Perubahan hormon (E. Bower, 2015)

3. Gejala *Cancer Related Fatigue*

- a. Rasa lelah yang terus menerus dan tidak hilang dengan istirahat
- b. Kelemahan otot
- c. Kesulitan berkonsentrasi
- d. Perubahan suasana hati
- e. Kurang motivasi

f. Gangguan tidur

4. Cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat untuk mengurangi *Cancer Related Fatigue*

a. Pantau tingkat kelelahan dengan cara :

- 1) Catat kapan anda merasa lelah dan tingkat keparahan kelelahan (misalnya skala 1 – 10)
- 2) Apakah ada waktu – waktu tertentu dalam sehari atau setelah aktivitas tertentu anda merasa lebih lelah ?
- 3) Apakah ada aktivitas, emosi atau situasi tertentu yang memperburuk kelelahan anda ?

b. Evaluasi kualitas dan kuantitas tidur

- 1) Perhatikan jam tidur
- 2) Ciptakan rutinitas tidur yang baik
- 3) Apakah anda merasa segar setelah tidur ?

c. Perhatikan tingkat aktivitas

d. Perhatikan aspek emosional dan mental

5. Jenis aktivitas fisik untuk mengurangi *Cancer Related Fatigue*

Jenis aktivitas fisik untuk mengurangi kelelahan akibat kanker menurut Jurwita, dkk (2021), yaitu :

- a. Yoga
- b. Jalan kaki
- c. Latihan aerobik
- d. Peregangan
- e. Latihan pernapasan relaksasi efektif

- f. Latihan rentang gerak
- g. Relaksasi otot progresif

D. Metode Penyuluhan

Metode penyuluhan yang digunakan yaitu :

- 1. Ceramah
- 2. Diskusi (tanya jawab)

E. Media

Media yang digunakan yaitu leaflet

F. Sumber

Dahlia, D., Karim, D. and Damanik, S.R.H. 2019. Gambaran Fatigue Pada Pasien Kanker Post Kemoterapi, *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), p. 80. Available at: <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.80-93>.

E. Bower, J. 2015. 'Cancer-related fatigue: Mechanisms, risk factors, and treatments', *HHS Public Access*, pp. 597–609. Available at: <https://doi.org/10.1038/nrclinonc.2014.127>. Cancer-related

Hayuningrum, C.F., Salim, A.T. and Suminarti. 2022. Jenis Latihan Fisik Untuk Menurunkan Cancer Related Fatigue (CRF) Pada Pasien Penderita Kanker, *Indonesian Journal of Health Science*, 2(2), pp. 33–43. Available at: <https://doi.org/10.54957/ijhs.v2i2.188>.

Jurwita, L., Suza, D.E. and Tarigan, M. 2021. Latihan Fisik terhadap Penurunan Cancer Related Fatigue pada Pasien Kanker Payudara, *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), pp. 744–758. Available at: <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2934>.

- Lewis-Smith, H. 2015. Physical and psychological scars: the impact of breast cancer on women's body image, *Journal of Aesthetic Nursing*, 4(2), pp. 80–83. Available at: <https://doi.org/10.12968/joan.2015.4.2.80>.
- Muthanna, F.M.S. *et al*. 2021. Impact of fatigue on quality of life among breast cancer patients receiving chemotherapy, *Osong Public Health and Research Perspectives*, 12(2), pp. 115–125. Available at: <https://doi.org/10.24171/JPHRP.2021.12.2.09>.
- Muthanna, F.M.S. *et al*. 2022. Prevalence and associated factors of fatigue among breast cancer patients in Malaysia—A prospective study, *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 12(10), pp. 131–139. Available at: <https://doi.org/10.7324/JAPS.2022.121014>.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. I. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Wahyuni, I.S., Sudiana, I.K. and Mariyanti, H. 2019. Walking Exercise Programme (WEP) Menurunkan Cancer Related Fatigue (CRF) Pada Pasien Kanker Payudara Di RSUD. Ibnu Sina Gresik, *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 1(1). Available at: <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v1i1.11967>.

G. Sasaran

Sasaran dalam acara penyuluhan ini adalah pasien kanker payudara yang mengalami keletihan setelah menjalani kemoterapi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I.

H. Waktu dan Tempat Penyuluhan

Hari, Tanggal : Selasa, 25 Maret 2025

Waktu : 15.00 – 15.15 Wita

Tempat : Br. Peregae Mengwi, Jalan Danau Beratan No. 20, Mengwi

I. Setting Tempat

PENYULUH

AUDIENS

J. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	1 menit	Pembukaan: 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dari kegiatan penyuluhan 4. Menjelaskan pokok-pokok bahasan 5. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan 4. Menyimak
2	10 menit	Pelaksanaan	1. Mendengarkan 2. Memperhatikan

		1. Menjelaskan mengenai definisi <i>cancer related fatigue</i> 2. Menjelaskan penyebab <i>cancer related fatigue</i> 3. Menjelaskan gejala <i>cancer related fatigue</i> 4. Menjelaskan cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat untuk mengurangi <i>cancer related fatigue</i> 5. Menjelaskan jenis aktivitas untuk mengurangi <i>cancer related fatigue</i>	3. Menyimak
3	3 menit	Evaluasi 1. Memberikan leaflet kepada subjek 2. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan	1. Mendengarkan 2. Memperhatikan 3. Menyimak
4	1 menit	Penutup 1. Mengucapkan terima kasih atas waktu yang sudah	1. Mendengarkan 2. Membalas ucapan terima kasih

-
- diluangkan dan telah ikut 3. Menjawab salam berpartisipasi.
 2. Mengucapkan permintaan maaf apabila ada kata dan tindakan yang kurang berkenan.
 3. Salam penutup.
-

K. Rencana Evaluasi

1. Evaluasi struktur
 - a. Materi sudah dipersiapkan sejak bulan Maret 2025
 - b. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah *leaflet*. *Leaflet* dipersiapkan pada bulan Maret 2025.
2. Proses penyuluhan
 - a. Permohonan izin untuk melakukan penyuluhan dilakukan sehari sebelum dilaksanakannya penyuluhan
 - b. Dalam melakukan proses penyuluhan, penyuluh mendatangi rumah sasaran.
 - c. Sasaran diharapkan dapat mengikuti kegiatan penyuluhan dengan baik dan kooperatif.
 - d. Kegiatan penyuluhan diharapkan akan berjalan lancar serta sasaran mampu memahami materi yang disampaikan oleh penyuluh.
3. Hasil penyuluhan

Setelah dilakukan penyuluhan selama 15 menit diharapkan:

 - a. Memahami dan menjelaskan mengenai *cancer related fatigue*.

- b. Mampu menjelaskan penyebab *cancer related fatigue*
- c. Mampu menjelaskan gejala *cancer related fatigue*
- d. Mampu memahami cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat untuk mengurangi *cancer related fatigue*
- e. Mengetahui jenis aktivitas untuk mengurangi *cancer related fatigue*

CARA MENGIDENTIFIKASI KEBUTUHAN ISTIRAHAT



PANTAU TINGKAT KELELEHAN

1. Apakah Anda merasa lelah atau letih setelah melakukan aktivitas sehari-hari?
2. Apakah Anda merasa lelah atau letih setelah melakukan aktivitas sehari-hari yang lebih berat dari biasanya?
3. Apakah Anda merasa lelah atau letih setelah melakukan aktivitas sehari-hari yang lebih berat dari biasanya?



PERHATIKAN TINGKAT AKTIVITAS

Manajemen Aktivitas/Istirahat Pada Cancer Related Fatigue



EVALUASI KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR

1. Perhatikan jam tidur
2. Perhatikan kualitas tidur yang baik
3. Apakah Anda merasa mengantuk atau lelah?



PERHATIKAN ASPEK EMOSIONAL DAN MENTAL



Apa itu Cancer Related Fatigue?

Cancer Related Fatigue (CRF) adalah gejala yang sering dialami oleh pasien kanker yang melibatkan kelelahan fisik dan mental. Gejala ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. CRF berbeda dengan kelelahan biasa yang disebabkan oleh aktivitas sehari-hari.

Penyebab Cancer Related Fatigue

1. Penyakit kanker itu sendiri
2. Efek samping pengobatan (kemoterapi, radiasi, dan operasi)
3. Faktor psikologis (stres, kecemasan, depresi)
4. Anemia
5. Gangguan tidur
6. Penyakit lain

Gejala Cancer Related Fatigue

1. Rasa lelah yang terus menerus dan tidak hilang dengan istirahat
2. Kelelahan otot
3. Kurangnya konsentrasi
4. Penurunan nafsu makan
5. Kurang motivasi
6. Gangguan tidur

Jenis Aktivitas Fisik Untuk Mengurangi Cancer Related Fatigue



Yoga



Latihan aerobik



Melakukan Terapi Relaksasi



Jalan Kaki



Peregangan

Lampiran 18 Surat Pernyataan Publikasi Repository

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Rentia Indriyani

NIM : P07120122101

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Koperasiwan

Tahun Akademik : 2024/2025

Alamat : Br. Bantas Kaja, Sibanggede

Nomor HP / Email : 081997852922 / puturestia2004@gmail.com

Dengan ini menyerahkan Karya Tulis Ilmiah berupa Laporan Kasus dengan judul : Asuhan Keperawatan pada Ny. R Dengan Kelelahan Akibat *Post* Kemoterapi Kanker Payudara Di Keluarga Tn. S, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mengwi 1 Tahun 2025.

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau di media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh – sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam Karya Tulis Ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dengan surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dempasar, 26 Mei 2025

Yang membuat pernyataan

NI PUTU RESTIA INDIRIYANI

NIM: P07120122101