

# MANAJEMEN EFEK SAMPING KEMOTERAPI



Kemoterapi merupakan pengobatan kanker dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membunuh sel-sel kanker



## Kecemasan, Stress, Depresi

Penanganan :

1. Beribadah
2. Melakukan kegiatan positif (yang digemari)
3. Berpikir positif
4. Tidur yang cukup



## Kelelahan

Penanganan :

1. Kurangi aktivitas berat (minta bantuan orang lain)
2. Olahraga rutin 20-30 menit (3-5x/minggu atau tergantung kondisi)
3. Makan rutin porsi sedikit tapi sering (6x/hari)
4. Tidur cukup minimal 8 jam/hari



## Diare

Penanganan:

1. Minum 8-10 gelas/hari
2. Hindari kopi, alkohol, minuman bersoda, makanan yang digoreng, makanan pedas, kacang-kacangan, jagung, coklat
3. Minum obat resep Dokter



## Rambut Rontok

Penanganan :

1. Keramas dengan sampo bayi
2. Mengeringkan rambut dengan cara menepuk-nepuk
3. Menyisir rambut dengan lembut dan pelan
4. Menggunakan penutup kepala (seperti topi, hijab)



## Mulut kering, sakit tenggorokan, sariawan

Penanganan :

1. Menjaga kebersihan gigi dan mulut
2. Menggunakan sikat gigi yang lembut
3. Minum air putih 8-10 gelas/hari
4. Berkumur dengan air hangat



## Konstipasi

Penanganan :

1. Minum obat resep Dokter
2. Minum 8-10 gelas/hari
3. Hindari coklat, keju, makanan asin, roti putih, makanan serat tinggi
4. Mengonsumsi buah-buahan dan sayur
5. Olahraga ringan (seperti berjalan kaki)



## Mual & Muntah

Penanganan :

1. Minum obat yang diresepkan oleh Dokter
2. Tidak banyak minum setelah makan
3. Makan makanan kering
4. Hindari berbaring setelah makan (min. 1 jam)
5. Hindari makanan berlemak
6. Hindari makanan yang beraroma kuat (seperti amis) yang dapat memicu mual

