

KONSELING
MASTEKTOMI & CITRA DIRI SERTA EXERCISE
SENDI BAHU DAN LENGAN PADA KLIEN
MASTEKTOMI

A. Definisi

Winkell (2005 : 34), mengemukakan bahwa Konseling merupakan serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli / klien secara tatap muka langsung dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus maka masalah yang dihadapi oleh klien dapat teratasi semuanya.

Milton E. Hahn (Willis, 2010: 18) mengatakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien mampu memecahkan kesulitannya.

Konseling dalam inovasi ini yaitu dengan memberikan pengetahuan dan wawasan kepada klien dan keluarga tentang mastektomi dan mengatasi gangguan body image pada klien pasca mastektomi.

Latihan yang berasal dari kata training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek,

metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan /exercise dalam hal ini adalah memberikan exercise gerakan sendi bahu dan dan lengan pada klien pasca mastektomi.

B. Tujuan Konseling dan Exercise Sendi bahu dan Lengan

Menurut Shertzer dan Stone (2005) tujuan konseling antara lain: Mengadakan perubahan perilaku pada diri konseli sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan, memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif, pemecahan masalah, mencapai keefektifan pribadi, mendorong individu mampu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya.

Latihan rentang gerak diberikan pada pasien yang menjalani pembedahan pengangkatan payudara (mastektomi) dan nodus limfe aksilaris. Tujuan pemberian latihan rentang gerak pada lengan yang terkena adalah meningkatkan rentang gerak, mempertahankan tonus otot, mencegah kekakuan sendi, dan melancarkan peredaran darah dan limfe sehingga mencegah terjadinya limfedema (Dell, 2001)

C. Manfaat

Penelitian Kilgour, Jones, dan Keyserlingk menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti program rehabilitasi latihan di rumah menunjukkan peningkatan yang besar dalam rentang gerak fleksi dan abduksi bahu dibandingkan kelompok yang diberikan perawatan biasa pada 27 perempuan yang menjalani *modified radical mastectomy* dengan 16 orang diberikan program rehabilitasi latihan di rumah dan 11 orang dengan perawatan biasa pasca operatif di Montreal (Canada).

Konseling akan membuat diri klien merasa lebih baik, merasa lebih bahagia, tenang dan nyaman karena

1. Bimbingan konseling tersebut membantu klien untuk menerima setiap sisi yang ada di dalam dirinya.
2. Membantu menurunkan bahkan menghilangkan tingkat stress dan depresi yang dialami klien dan keluarga karena dibantu untuk mencari sumber stress tersebut serta dibantu pula mencari cara penyelesaian terbaik dari permasalahan yang belum terselesaikan itu.
3. Membantu kita untuk dapat memahami dan menerima diri sendiri dan orang lain sehingga akan meningkatkan hubungan yang efektif dengan orang lain serta dapat berdamai dengan diri sendiri.
4. Perkembangan personal akan meningkat secara positif karena adanya bimbingan konseling gangguan bodi image.

D. Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling pada klien dan keluarga diberikan sejak awal masuk dilakukan pengkajian dan ditemukan masalah tentang kurang pengetahuan dan rasa cemas yang diakibatkan rencana tindakan operasi yang akan dilakukan, dan pasca operasi karena adanya masalah gangguan bodi image akibat kehilangan salah satu anggota tubuh yang sangat vital bagi seluruh perempuan.

Smeltzer dan Bare (2005) juga menjelaskan bahwa pemulihan fungsi lengan dan gerakan bahu ditingkatkan dengan melakukan latihan terbatas selama 24 jam pertama dan latihan rentang gerak aktif biasanya dapat dilakukan pada hari ketiga pasca operatif. Hal – hal yang perlu diperhatikan sebelum pemberian latihan

(*NutritionHealth Review*, 2008). yaitu : pastikan latihan aman bagi pasien denganberkolaborasi dengan dokter bedah tentang pemberian latihan, drainase harus sudah dilepaskan dari pasien, dan sebaiknya tidak ada luka terbuka.

E. Evaluasi

Setelah dilakukan konseling klien dan keluarga serta exercise/latihan gerak sendi dan bahu pada klien , evaluasi dilakukan dengan hasil :

1. Klien dan keluarga tampak antusias mendengarkan penjelasan yang diberikan, dan menanyakan beberapa hal yang belum diketahui.
2. Klien dan keluarga akan tetap saling mendukung dan memotivasi untuk klien dapat hidup normal dan berperan serta berkarya dikeluarga maupun dimasyarakat.
3. Klien mengatakan nyeri berkurang dan rileks dalam melakukan pergerakan dengan menggunakan lengan pada area mammae yang dioperasi setelah klien melakukan exercise sendi bahu dan lengan.
4. Diharapkan tidak terjadi komplikasi limphedema setelah klien melakukan exercise secara benar.

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2005). *Standar Kompetensi Konselor Indonesia*. Bandung: ABKIN

Buku Panduan URM Post Mastektomy RS Kanker Dharmais

Dell, D. (2001). *Regaining range of motion after breast surgery*. Nursing, 31-10. ProQuest Nursing & Allied Health Source.

Nutrition health review. (2008). Exercising after having a mastectomy. ProQuest Nursing & Allied Health Source

Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2001). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth* (Terjm.). Jakarta : EGC.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Mastektomi dan Citra diri
Sub Pokok Pembahasan	: Konseling mastektomi dan citra diri positif
Sasaran	: Seluruh klien pasca operasi mastektomi
Tempat	: Ruang pepaya Lt IV RSUD cengkareng
Waktu	: Jam 16.00
Hari dan Tanggal	: 20 Desember 2014
Pembicara	: Haryani (Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Esa Unggul)

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan pendidikan kesehatan selama 45 menit diharapkan klien dapat memahami tentang mastektomi dan membentuk citra diri yang positif pasca mastektomi.

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan klien mampu :

1. Menjelaskan pengertian mastektomi
2. Menyebutkan cara membangun citra diri yang positif
3. Menyebutkan langkah-langkah melipatgandakan citradiri yang positif
4. Menyebutkan cara yang dilakukan jika lengan dan jari bengkak
5. Menyebutkan Hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada lengan dan jari yang bengkak/edema
6. Mempraktekkan /melatih gerakan sendi bahu dan lengan

C. Materi

1. Pengertian mastektomi
2. Cara membangun citra diri yang positif
3. Langkah-langkah melipatgandakan citradiri yang positif
4. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan setelah operasi payudara

5. Cara yang dilakukan jika lengan dan jari bengkak
6. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada lengan dan jari yang bengkak/edema
7. Latihan gerakan sendi bahu dan lengan

D. Strategi Pelaksanaan

No	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pendahuluan : a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan d. Kontrak waktu	Ceramah	-	5 menit
2.	Inti : a. Menjelaskan pengertian mastektomi b. Menyebutkan cara membangun citra diri yang positif c. Menyebutkan langkah-langkah melipatgandakan citradiri yang positif d. Menyebutkan hal-hal yang tidak boleh dilakukan setelah operasi payudara e. Menjelaskan cara mencegah supaya tangan kanan tidak bengkak f. Menyebutkan cara yang dilakukan jika lengan dan jari bengkak g. Menyebutkan Hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada lengan dan jari yang bengkak/edema h. Mempraktekkan /melatih gerakan sendi bahu dan lengan	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab	Booklet, materi tentang perawatan setelah operasi payudara	30 menit
3.	Penutup : a. Memberikan kesempatan pada pasien penyuluhan untuk bertanya b. Melakukan evaluasi c. Menyimpulkan hasil penyuluhan d. Memberi salam	Diskusi, Tanya jawab	Booklet, materi tentang perawatan setelah operasi payudara	10 menit

E. Evaluasi

1. Prosedur : Langsung
2. Bentuk Pertanyaan : Lisan
3. Jumlah pertanyaan : 6 pertanyaan
4. Waktu : 5 menit

F. Sumber

Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2005). *Standar Kompetensi Konselor Indonesia*. Bandung: ABKIN

Buku Panduan URM Post Mastektomy RS Kanker Dharmais

Dell, D. (2001). *Regaining range of motion after breast surgery*. Nursing, 31-10. ProQuest Nursing & Allied Health Source.

Nutrition health review. (2008). *Exercising after having a mastectomy*. ProQuest Nursing & Allied Health Source

Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2001). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth* (Terjm.). Jakarta : EGC

MATERI TENTANG
KONSELING MASTEKTOMI DAN CITRA DIRI POSITIF SERTA
EXERCISE SENDI BAHU DAN LENGAN

1. Pengertian mastektomi

Mastektomi (*mastectomy*) adalah pembedahan yang dilakukan untuk mengangkat payudara.

2. Cara Membangun Body Image / Citra diri Positif

a. Cintai dan Hargai Diri Anda

Semua orang memiliki kekurangan. Apakah itu kekurangan di tubuh, kebiasaan maupun sikap. Kini saatnya menerima semua itu, terutama kekurangan pada tubuh.

b. Hilangkan Keinginan Memiliki Tubuh Ideal

c. Belanja Sesuai Kondisi Diri

Lebih baik membeli baju yang sesuai dengan pribadi Anda dan nyaman dikenakan.

d. Berolahraga

Jadikan olahraga sebagai rutinitas harian karena akan memberikan efek positif pada tubuh dan pikiran Anda.

e. Memanjakan Diri

Melakukan hobi favorit seperti membaca, traveling, menggambar atau menonton televisi.

f. Gunakan protese

Gunakan Bra khusus (dengan busa tebal pada salah satu payudara), memakai hijab yang menutup dada, gunakan pakaian yang longgar (tidak ketat).

g. Aktivitas

Lakukan Aktivitas dirumah maupun dimasyarakat secara aktif

3. Langkah Dahsyat Melipatgandakan Citra Diri Anda

a. Periksalah Nilai Sejati Anda

Tampilah setiap hari dengan tampilan terbaik Anda, jika Anda mulai menghargai dan mengagumi diri Anda, orang lain akan melakukan hal yang sama. Namun jika Anda mulai menjelek-jelekkan diri Anda, perlakuan yang serupa Anda akan terima dari orang lain

b. Jangan Membandingkan Dengan Orang Lain

Prestasi yang baik dari orang lain patut kita teladani, hal itu dapat memberikan dorongan motivasi serta menjadi bukti kuat bahwa kita pun mempunyai kesempatan untuk meraihnya

c. Memprogram Ulang Pikiran Anda

Arahkan pikiran Anda akan sangat berguna bukan hanya dapat meningkatkan citra diri Anda tetapi juga membawa Anda ke tangga-tangga kesuksesan yang lebih tinggi

d. Menciptakan Lingkungan yang Positif

Andalah yang memilih lingkungan di mana Anda ingin berada, bukannya sebaliknya

e. Ingatlah Kesuksesan Masa Lalu Anda

kesuksesan masa lalu dapat kita pakai sebagai pelajaran untuk mengulangi kesuksesan yang akan datang dan dapat digunakan sebagai amunisi yang dapat memacu Anda untuk mengejar tantangan yang lebih besar lagi

f. Berbicara Positif Pada Diri Anda Sendiri

“Saya yang terbaik”, “Saya pasti bisa“

g. Bertindak ... Bertindak ... Bertindak

4. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan setelah operasi payudara

- a. Tidak membawa beban berat pada lengan sisi operasi, maksimal hanya 2.5 kg untuk mencegah timbulnya edema
- b. Jangan meletakkan tas dibahu pada lengan sisi operasi
- c. Tidak menggerakkan lengan dengan cepat, menghentak, cobalah secara lambat saat merubah posisi, buka pintu dll.

5. Cara mencegah lengan tidak bengkak pasca operasi (lymphedema)

Pembengkakan pada bagian tubuh yang terjadi akibat gangguan aliran getah bening yang ada di ketiak., beberapa cara untuk mengurangi bengkak yaitu :

- a. Mobilisasi : Bertahap dari duduk sampai berjalan
- b. Posisi drain (selang dari daerah operasi) harus lebih rendah dari daerah yang dioperasi
- c. Luka operasi : tidak boleh basah bisa menyebabkan infeksi
- d. Latihan gerak sendi : latihan pergerakan sendi dan bahu

6. Hal-hal yang dilakukan jika lengan dan jari bengkak

- a. Hindari memakai baju-baju ketat
- b. Hindari terpapar panas, seperti sinar matahari, obat gosok yang sifatnya panas, api.
- c. Gunakan sarung tangan pada saat aktifitas/ kegiatan sehari-hari
- d. Jaga kebersihan dan kelembaban kulit
- e. Tinggikan lengan saat sewaktu duduk dan tidur

f. Gunakan selalu elastik verban/ hand stocking kecuali pada saat mandi

7. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada lengan dan jari yang bengkak/edema

a. Jangan membawa beban apapun yang berat pada lengan ini

b. Jangan memakai jam tangan atau perhiasan pada lengan ini

c. Jangan terlalu lama menggantungkan lengan saat berdiri atau berjalan

d. Jangan memegang benda panas dengan tangan ini

e. Hindari kontak panas yang lama dengan matahari, air atau obat-obatan gosok

f. Jangan mengukur tekanan darah pada lengan ini

g. Jangan memperbolehkan suntikan pada lengan ini termasuk ambil darah untuk pemeriksaan laboratorium.

h. Hindari lengan dari tekanan, tusukan, goresan, garukan, gigitan dan panas.

8. Cara melatih gerakan sendi bahu dan lengan

Hari pertama sampai hari ketiga setelah operasi latihan sendi bahu dan lengan, hari pertama dan selanjutnya latihan relaksasi .

a. Latihan gerakan sendi bahu dan lengan setelah operasi payudara hari 1-3

➤ Gerakkan bahu keatas dan kebawah

➤ Gerakkan memutar bahu kedepan dan belakang

➤ Gerakkan lengan kesamping badan sampai setinggi bahu

➤ Gerakkan lengan kedepan

➤ Gerakkan lengan kebelakang

b. Latihan gerakan sendi bahu dan lengan setelah operasi payudara hari 1-3

- Angkat kedua lengan samping badan putar agar telapak tangan menghadap keatas, usahakan jari-jari tangan menggenggam diatas kepala
- Turunkan perlahan kedua lengan perlahan lalu sentuh belakang kepala
- Genggam jari tangan dibelakang badan dan angkat keatas
- Angkat lengan merambat kedinding/tembok, arah depan atau samping.

c. Latihan pernafasan dan relaksasi hari 1 dst

- Angkat kedua lengan perlahan keatas semampunya sambil tarik nafas dalam lewat hidung, lalu turunkan perlahan sambil hembuskan nafas lewat mulut dengan cara meniup perlahan
- Gerakkan pergelangan kaki (ankle pumping) kearah atas, lalu tahan sampai lima hitungan dan arah bawah dengan cara yang sama
- Putar kedua pergelangan kaki kekanan dan kekiri berulang kali.

Konseling Mastektomi & Citra diri, serta Exercise post mastektomi



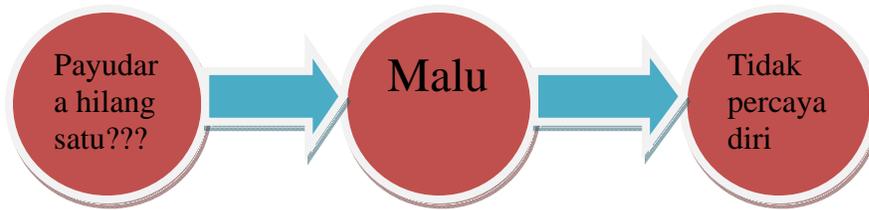
HARYANI
2014 35 014

"Semangat & Sukses "

Rumah Sakit Umum Daerah Cengkareng
Jln. Kamal Raya Bumi Cengkareng Indah

APA SIH **MASTEKTOMI** ITU??

Mastektomi (mastectomy) adalah pembedahan yang dilakukan untuk mengangkat payudara.



Cara Membangun Body Image / Citra diri Positif

A. *Cintai dan Hargai Diri Anda*

Semua orang memiliki kekurangan. Apakah itu kekurangan di tubuh, kebiasaan maupun sikap. Kini saatnya menerima semua itu, terutama kekurangan pada tubuh.

B. *Hilangkan Keinginan Memiliki Tubuh Ideal*

C. *Belanja Sesuai Kondisi Diri*

Lebih baik membeli baju yang sesuai dengan pribadi Anda dan nyaman dikenakan.

D. *Berolahraga*

Jadikan olahraga sebagai rutinitas harian karena akan memberikan efek positif pada tubuh dan pikiran Anda.

E. *Memanjakan Diri*

Melakukan hobi favorit seperti membaca, traveling, menggambar atau menonton televisi.

F. *Gunakan protese*

Gunakan Bra khusus (dengan busa tebal pada salah satu payudara), memakai hijab yang menutup dada, gunakan pakaian yang longgar (tidak ketat).

G. *Aktivitas*

Lakukan Aktivitas dirumah maupun dimasyarakat secara aktif

7 Langkah Dahsyat Melipatgandakan Citra Diri Anda

A. Periksalah Nilai Sejati Anda

Tampililah setiap hari dengan tampilan terbaik Anda, jika Anda mulai menghargai dan mengagumi diri Anda, orang lain akan melakukan hal yang sama. Namun jika Anda mulai menjelek-jelekkan diri Anda, perlakuan yang serupa Anda akan terima dari orang lain.

B. Jangan Membandingkan Dengan Orang Lain

Prestasi yang baik dari orang lain patut kita teladani, hal itu dapat memberikan dorongan motivasi serta menjadi bukti kuat bahwa kita pun mempunyai kesempatan untuk meraihnya

C. Memprogram Ulang Pikiran Anda

Arahkan pikiran Anda akan sangat berguna bukan hanya dapat meningkatkan citra diri Anda tetapi juga membawa Anda ke tangga-tangga kesuksesan yang lebih tinggi

D. Menciptakan Lingkungan yang Positif

Andalah yang memilih lingkungan di mana Anda ingin berada, bukannya sebaliknya

E. Ingatlah Kesuksesan Masa Lalu Anda

kesuksesan masa lalu dapat kita pakai sebagai pelajaran untuk mengulangi kesuksesan yang akan datang dan dapat digunakan sebagai amunisi yang dapat memacu Anda untuk mengejar tantangan yang lebih besar lagi

F. Berbicara Positif Pada Diri Anda Sendiri

“Saya yang terbaik”, “Saya pasti bisa“

G. Bertindak ... Bertindak ... Bertindak



Mencegah lengan tidak bengkak pasca operasi (lymphedema) bagaimana ??

Pembengkakan pada bagian tubuh yang terjadi akibat gangguan aliran getah bening yang ada di ketiak.

Beberapa cara untuk mengurangi bengkak yaitu :

- a. Mobilisasi : Bertahap dari duduk sampai berjalan
- b. Posisi drain (selang dari daerah operasi) harus lebih rendah dari daerah yang dioperasi
- c. Luka operasi : tidak boleh basah bisa menyebabkan infeksi
- d. Latihan gerak sendi : latihan pergerakan sendi dan bahu



Tidak boleh dilakukan setelah operasi payudara !!

1. *Tidak membawa beban berat pada lengan sisi operasi, maksimal hanya 2.5 kg untuk mencegah timbulnya edema/bengkak*
2. *Jangan meletakkan tas di bahu pada lengan sisi operasi*
3. *Tidak menggerakkan lengan dengan cepat, menghentak, cobalah secara lambat saat merubah posisi, buka pintu dll.*



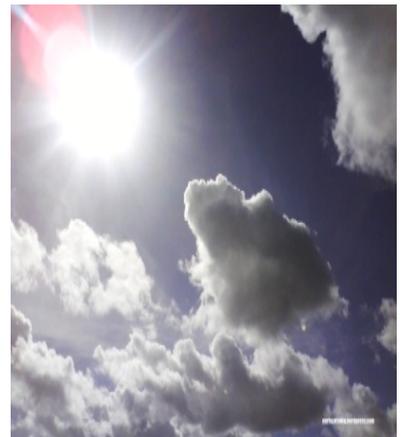
**Hal-hal yang dilakukan
jika lengan dan jari**

1. Hindari memakai baju-baju ketat
2. Hindari terpapar panas, seperti sinar matahari, obat gosok yang sifatnya panas, api.
3. Gunakan sarung tangan pada saat aktifitas/ kegiatan sehari-hari
4. Jaga kebersihan dan kelembaban kulit
5. Tinggikan lengan saat sewaktu duduk dan tidur
6. Gunakan selalu elastik verban/ hand stocking kecuali pada saat mandi



Hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada lengan dan jari yang bengkak/edema

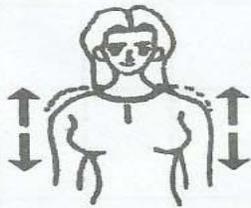
1. Jangan membawa beban apapun yang berat pada lengan ini
2. Jangan memakai jam tangan atau perhiasan pada lengan ini
3. Jangan terlalu lama menggantungkan lengan saat berdiri atau berjalan
4. Jangan memegang benda panas dengan tangan ini
5. Hindari kontak panas yang lama dengan matahari, air atau obat-obatan gosok
6. Jangan mengukur tekanan darah pada lengan ini
7. Jangan memperbolehkan suntikan pada lengan ini termasuk ambil darah untuk pemeriksaan laboratorium.
8. Hindari lengan dari tekanan, tusukan, goresan, garukan, gigitan dan panas.



CARA MELATIH GERAKAN SENDI BAHU DAN

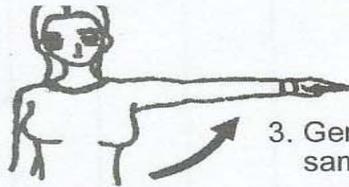
LENGAN HARI KE 1-3

LATIHAN GERAKAN SENDI BAHU DAN LENGAN SETELAH OPERASI PAYUDARA Hari I - III



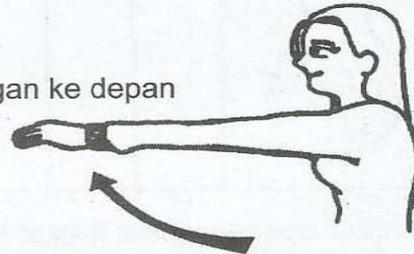
1. Gerakan bahu ke atas dan ke bawah

2. Gerakan memutar bahu ke depan dan belakang



3. Gerakan lengan ke samping badan sampai setinggi bahu

4. Gerakan lengan ke depan



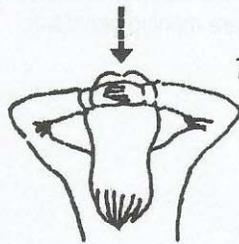
5. Gerakan lengan ke belakang

CARA MELATIH GERAKAN SENDI BAHU DAN

LENGAN HARI KE 4

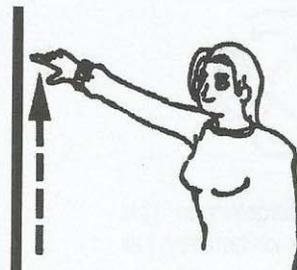
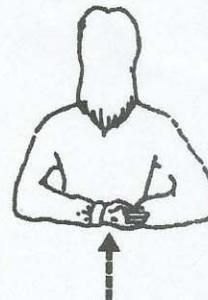
LATIHAN GERAKAN SENDI BAHU DAN LENGAN SETELAH OPERASI PAYUDARA Hari IV

6. Angkat kedua lengan samping badan
putar agar telapak tangan menghadap
ke atas, usahakan jari-jari tangan meng-
genggam diatas kepala



7. Turunkan perlahan kedua
lengan perlahan (dari Gb. 6)
lalu sentuh belakang kepala

8. Genggam jari tangan
dibelakang badan dan
angkat ke atas



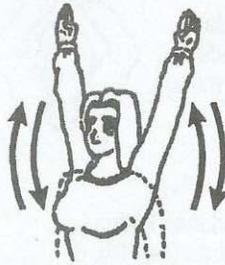
9. Angkat lengan merambat ke
atas dinding/tembok, arah
depan atau samping

PERNAFASAN DAN RELAKSASI

HARI KE 1 DST

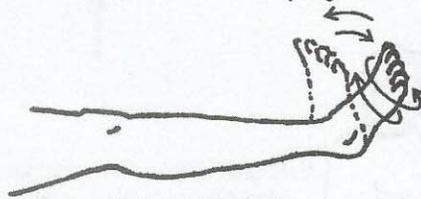
LATIHAN PERNAFASAN DAN RELAKSASI

Hari I - dst



10. Angkat kedua lengan perlahan keatas semampunya sambil tarik nafas dalam lewat hidung, lalu turunkan perlahan sambil hembuskan nafas lewat mulut dengan cara meniup perlahan.

- 11 a. Gerakan pergelangan kaki (ankle pumping) kearah atas, lalu tahan sampai 5 hitungan dan arah bawah dengan cara yang sama.



- 11 b. Putar kedua pergelangan kaki ke kanan dan ke kiri berulang kali

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. (2005). *Standar Kompetensi Konselor Indonesia*. Bandung: ABKIN

Buku Panduan URM Post Mastektomy RS Kanker Dharmais

Dell, D. (2001). *Regaining range of motion after breast surgery*. Nursing, 31-10. ProQuest Nursing & Allied Health Source.

Nutrition health review. (2008). *Exercising after having a mastectomy*. ProQuest Nursing & Allied Health Source

Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2001). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth* (Terjm.). Jakarta : EGC

