

PENERAPAN BACK MASSAGE DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT FATIGUE PADA ANGGOTA KELUARGA PENYANDANG KANKER PAYUDARA DI PUSKESMAS GAMPING 2

Hanum Nasrul Ma'rufah¹, Tri Widyastuti Handayani², Tri Prabowo³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email: hanumnasrul202@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kanker payudara merupakan salah satu kanker dengan angka kejadian tertinggi pada perempuan dan sering menimbulkan kelelahan (*fatigue*), terutama setelah menjalani kemoterapi. Kelelahan yang berkepanjangan dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan istirahat, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kelelahan adalah terapi *back massage* yang memberikan efek relaksasi.

Tujuan: Menerapkan *back massage* dalam pemenuhan kebutuhan istirahat untuk mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara.

Metode penelitian: Studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan keluarga pada dua klien penyandang kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Gamping 2. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tingkat kelelahan menggunakan *Brief Fatigue Inventory* (BFI). Intervensi berupa *back massage* diberikan selama 20 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut.

Hasil penelitian: Terjadi penurunan tingkat kelelahan pada kedua klien. Skor BFI Ibu U menurun dari 6,3 menjadi 4,1, sedangkan Ibu T menurun dari 5,8 menjadi 3,6. Kedua klien melaporkan berkurangnya rasa lelah, peningkatan kualitas tidur menjadi sekitar tujuh jam per hari, serta tubuh terasa lebih segar. Selain itu, keluarga mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola kelelahan.

Kesimpulan: Penerapan *back massage* efektif membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien kanker payudara. Keterlibatan keluarga berperan penting dalam mendukung keberhasilan dan keberlanjutan intervensi di rumah.

Kata kunci: *Back massage*, kanker payudara, kelelahan, kebutuhan istirahat, asuhan keperawatan keluarga

IMPLEMENTATION OF BACK MASSAGE TO FULFILL REST NEEDS RELATED TO FATIGUE IN FAMILY MEMBERS OF BREAST CANCER PATIENTS AT GAMPING 2 PRIMARY HEALTH CENTER

Hanum Nasrul Ma'rufah¹, Tri Widyastuti Handayani², Tri Prabowo³
^{1,2,3} Department of Nursing Polytechnic Health Ministry of Health Yogyakarta,
. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
email: hanumnasrul202@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breast cancer is one of the most common cancers among women and frequently causes fatigue, especially after undergoing chemotherapy. Persistent fatigue can interfere with patients' ability to meet their rest needs, perform daily activities, and maintain their quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce fatigue is back massage therapy, which promotes relaxation.

Objective: To implement back massage therapy to meet rest needs and reduce fatigue in breast cancer patients.

Methods: This descriptive case study employed a family nursing process approach involving two breast cancer patients in the working area of Gamping 2 Primary Health Center. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and fatigue level assessments using the Brief Fatigue Inventory (BFI). The intervention consisted of a 20-minute back massage administered daily for three consecutive days.

Results: A reduction in fatigue levels was observed in both clients. Mrs. U's BFI score decreased from 6.3 to 4.1, while Mrs. T's score decreased from 5.8 to 3.6. Both clients reported reduced fatigue, improved sleep quality to approximately seven hours per day, and feeling more refreshed. In addition, family members demonstrated increased knowledge and skills in managing fatigue.

Conclusion: The implementation of back massage therapy was effective in reducing fatigue and improving the fulfillment of rest needs among breast cancer patients. Family involvement played an important role in supporting the success and sustainability of the intervention at home.

Keyword: Back massage, breast cancer, fatigue, rest needs, family nursing care