



# **BERSATU LAWAN KANKER**

**dr. Nindita Pinastikasari, SpKJ., SH., M.H**  
**RSJ Dr. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG**

# *OUTLINE*

- 
- A. Stress & Stages of Grief*
  - B. Coping with Cancer*
  - C. Take Home Message*

# A. STRESS & STAGES OF GRIEF

Home / Sains / Kita

## 3 Kisah Survivor Kanker, Lulus Cumlaude hingga Lawan Kanker Stadium 4

Kompas.com - 03/02/2020, 09:03 WIB

BAGIKAN:  

Komentar 

Ad closed by Google





HOME // LIFESTYLE // HEALTH

## Kisah Survivor Kanker Serviks Parah Akhirnya Sembuh Total, Kuncinya Bahagia

Muhammad Sukardi, Jurnalis · Kamis 27 Agustus 2020 18:14 WIB



# STRESS



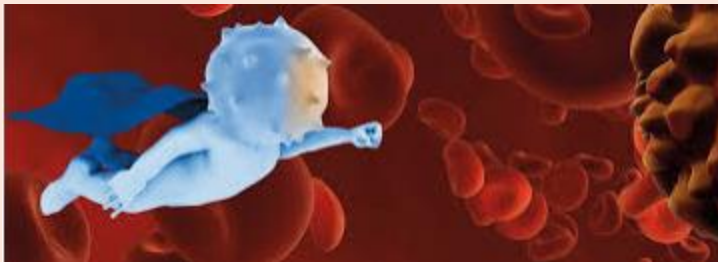
- *EUSTRESS*

kondisi seseorang dapat menghadapi stres, fungsi sehari-hari baik dan tidak menimbulkan gangguan fisik/jiwa.

# STRESS

- *DISTRESS*

kondisi seseorang tidak dapat mengatasi stres, tidak dapat berfungsi dengan baik dan mengalami gangguan fisik/jiwa.



Kübler-Ross Model

The  
**Stages**  
of  
**GRIEF**

1



**DENIAL**

- Avoidance
- Confusion
- Elation
- Shock
- Fear

2



**ANGER**

- Frustration
- Irritation
- Anxiety

3



**BARGAINING**

- Overwhelmed
- Helplessness
- Hostility
- Flight

4



**DEPRESSION**

- Struggling to find meaning
- Reaching out to others
- Telling one's story

5



**ACCEPTANCE**

- Exploring options
- New plans
- Moving on

Time →



## ■ Elisabeth Kubler-Ross

1. Denial: “The doctor is wrong.”
2. Anger: “Its unfair, why me?”
3. Bargaining: “I’ll be kinder if I can just live to see my grandson graduate.”
4. Depression: “What’s the point of living another day.”
5. Acceptance: “I’ve had a good life.”

# 7 Stages of Grief

(Modified Kubler-Ross Model)

<b>Shock*</b>	• Initial paralysis at hearing the bad news.
<b>Denial</b>	• Trying to avoid the inevitable.
<b>Anger</b>	• Frustrated outpouring of bottled-up emotion.
<b>Bargaining</b>	• Seeking in vain for a way out.
<b>Depression</b>	• Final realization of the inevitable.
<b>Testing*</b>	• Seeking realistic solutions.
<b>Acceptance</b>	• Finally finding the way forward.

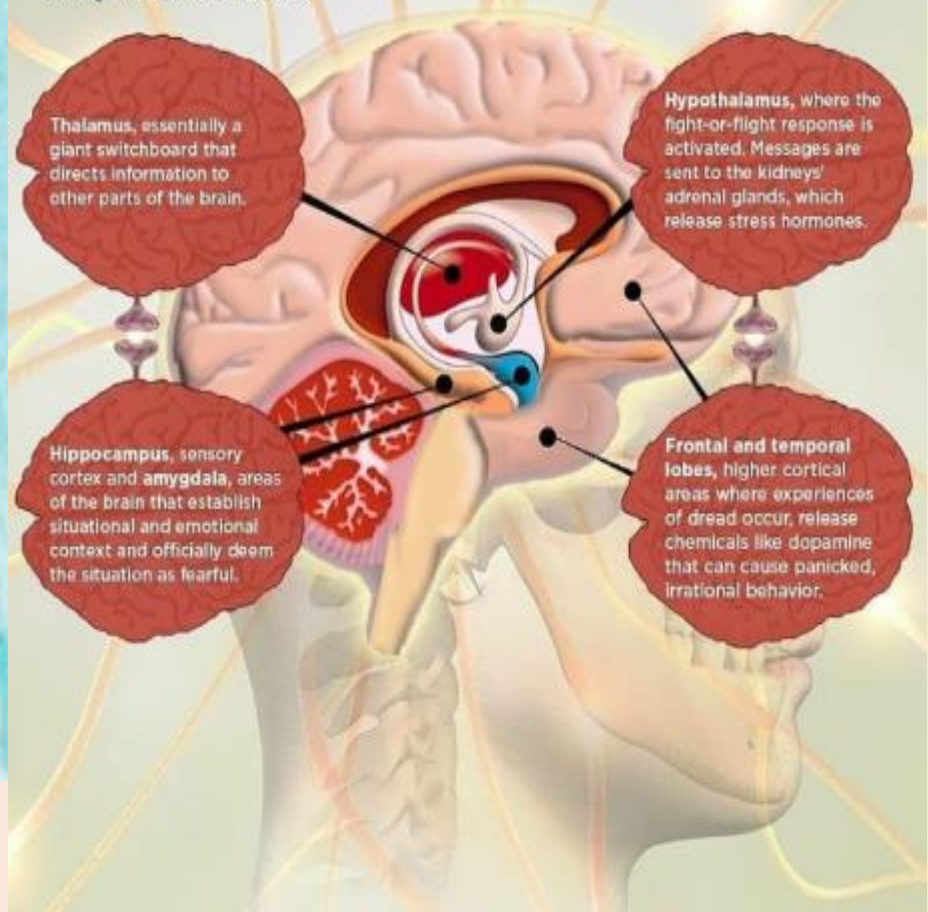


**F.E.A.R**  
has two meanings.  
**Forget Everything And Run**  
or  
**Face Everything And Rise**  
  
**The choice is yours.**

## THIS IS YOUR BRAIN ON FEAR

It's time for that product presentation. The neural pathway of fear begins with sensory data: stepping onto the stage, seeing the bright lights, hearing the noise of a packed house on Demo Day.

Sensory data is gathered and relayed through the brain stem to the...



## Woodgate&Degner:

### Teori “KEEPING THE SPIRIT ALIVE”

- Seseorang tidak akan pernah terbiasa dengan gejala yg menyebabkan rasa tidak nyaman dan penderitaan

- Sikap dan keyakinan:

*“short-term pain for long-term gain”*

(mengalami sakit sebelum merasa lebih baik)



# Setelah syok dgn diagnosis dan fokus terapi:

- lebih memaknai hidup
- kualitas hidup
- keluarga menjadi lebih dekat
- lebih mampu menghadapi stresor kehidupan



## ***B. COPING WITH CANCER***

### *‘Normalizing the Experience’*

- Tujuan utama: menjalani hidup normal secepat mungkin
- Mencoba untuk tetap aktif secara fisik dan sosial



## *‘Normalizing Social Lives’*

- Menentukan kapan dan bagaimana menyampaikan kondisinya
- Reaksi lingkungan bermacam-macam
- *‘Oncology camps, piknik dan ‘retreat’ keluarga*



## *‘Normalizing Education’*

- *‘Homebound education’* → anak dan remaja yang memiliki risiko terhadap paparan infeksi
- Informasi kesehatan dan terapi anak sangat berguna bagi sekolah



## *'Communicating About Cancer'*



- Komunikasi keluarga yang jujur dan terbuka, dukungan keluarga dan konseling (individual/grup) → luaran positif dalam penyesuaian psikososial
- Perhatikan usia dan pilihan informasi

# 'Coping Styles'

- Strategi koping dan kontrol kognitif:
  1. lebih optimis terhadap situasi (*'predictive control'*)
  2. berharap pada tenaga medis (*'vicarious control'*)
  3. berharap keajaiban (*'illusory control'*)
  4. mencari informasi (*'interpretative control'*)

- Dukungan sosial → penting





# 'Stress Coping

- Penelitian terbaru → stres dapat menyebabkan pertumbuhan maupun kemunduran
- Model *stress-coping* Chesler & Barbarin → organisasi isu pada 5 dimensi stres dan coping:
  1. Intelektual
  2. Praktikal
  3. Interpersonal
  4. Emosional
  5. Eksistensial



# *'Social Support'*



- Pelaku rawat mencari dukungan dan edukasi untuk membantu identifikasi, ekspresi, dan mengolah emosi
- Beberapa hanya perlu validasi
- Beberapa perlu terapi intensif atau dukungan emosional dari tenaga kesehatan mental
- Dukungan dari orang lain, keluarga lain, komunitas kanker

# *ADVANCE PLANNING* (Himmelstein )



1. Identifikasi pembuat keputusan

2. Klarifikasi pemahaman tentang penyakit & prognosis

3. Penetapan tujuan perawatan: kuratif, rasa nyaman

4. Pengambilan keputusan bersama mengenai ada atau tidaknya intervensi medis

# Teknik Relaksasi

(Brymer dkk, 2012)

1. Duduk posisi nyaman
2. Tarik nafas perlahan melalui hidung
3. Secara perlahan dan lembut, ucapkan kata menenangkan/doa singkat/pikiran menenangkan (contoh: tenang)
4. Buang nafas perlahan dan nyaman
5. Secara perlahan dan lembut ucapkan pd diri sendiri “aku membiarkan ketegangan pergi”
  - Ulangi lima kali scr perlahan

# Aktivitas Untuk Mengelola Stres

(Life Skills Education-Depkes 2006)

1. Latihan fisik
2. Memperluas pertemanan dan dukungan sosial
3. Konseling
4. Peregangan: Buat posisi seakan-akan menggenggam sesuatu diatas jangkauan kita selama 5 detik lalu rileks
5. Tertawalah (bercanda dengan teman/keluarga, menonton film lucu)

# Aktivitas Untuk Mengelola Stres

6. Tarik nafas panjang: tarik nafas panjang 2 detik lalu keluarkan perlahan (konsentrasi pada udara yg keluar dari paru-paru) selama 5 detik. Lakukan 5x pagi, 5x sore
7. Dengarkan musik
8. Nikmati matahari pagi
9. Latihan angkat bahu: gerakkan leher ke kiri dan kanan bbrp kali → angkat bahu (kendorkan otot)

# Aktivitas Untuk Mengelola Stres

10. Makan sehat
11. Hitung anugerah anda (membuat daftar hal baik dalam kehidupan dan lihat saat merasa stres)
12. Mengurangi tuntutan pada diri sendiri



## ***C. TAKE HOME MESSAGE***

### **FAKTOR PELINDUNG KESEHATAN JIWA**



## **Biologis**

- Nutrisi Baik
- Olahraga

## **Psikologis**

- Kemampuan mengatur emosi dan perilaku
- Strategi adaptasi baik

## **Sosial**

- Tim Terpadu
- Dukungan Keluarga



# PERTOLONGAN PERTAMA PSIKOLOGIS

1. Menanggapi dengan tidak memaksa, penuh kasih, cara yg menolong
2. Meningkatkan rasa aman segera/berlanjutan, memberikan kenyamanan fisik-emosional
3. Membantu menenangkan dari kebingungan
4. Mengidentifikasi kebutuhan dan kekhawatiran saat ini
5. Memberikan bantuan praktis sesuai kebutuhan mereka agar mereka mampu membantu diri mereka sendiri
6. Membantu mereka agar segera menjalin kontak dengan keluarga inti/sumber dukungan lain
7. Memberikan informasi tentang reaksi stres, upaya mengurangi penderitaan
8. Memberikan akses ke pusat pelayanan masyarakat yg mgkn dibutuhkan

# HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT

Emosi positif dan kualitas kesehatan yang baik sebenarnya saling terkait. Ini karena tubuh dan pikiran saling terhubung. Perasaan positif terhadap hidup memberi efek kesehatan yang lebih baik.



## Meredakan Respon Stres

Rasa Gembira menekan energi negatif sehingga meningkatkan energi positif dalam membantu mengurangi gejala stres

## Mengurangi Rasa Sakit

Tertawa mampu menekan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan organ tubuh untuk melawan rasa sakit

## Daya Tahan Tubuh Meningkat

Selalu berfikir positif menekan pikiran yang bersifat negatif sehingga pertahanan tubuh tidak lemah, maka tertawalah

## Menstimulasi Organ Tubuh

Tertawa mampu meningkatkan fungsi organ tubuh kita

## Suasana Hati yang Baik

Kunci keberhasilan hidup diawali dengan senyum yang tulus dari dalam hati

[www.promkes.kemkes.go.id](http://www.promkes.kemkes.go.id)



[promkes.kemkes.go.id](http://promkes.kemkes.go.id)



Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat



[ditpromkes](https://twitter.com/ditpromkes)



[dit.promkes](https://www.instagram.com/dit.promkes)

**YES YOU  
CANCER**



*Matur Nuwun*