



## **Pedoman keperawatan Limfedema**

Created in 2005.04  
Reviewed in 2022.11  
Indonesia version in 2022.11

### **I. Apa itu pembengkakan nodus limfa ?**

Pembengkakan nodus limfa terjadi karena adanya ketidakseimbangan pada fungsi sistem peredaran getah bening atau peredaran pembuluh vena sehingga mengakibatkan kelenjar getah bening tidak dapat mengalir kembali ke dalam sistem limfa. Cairan protein berlebih yang menumpuk pada kedua lengan dan kaki, tubuh, alat kelamin atau bagian kepala leher menyebabkan limfa membengkak. Pembengkakan dapat muncul pada satu sisi atau kedua sisi tubuh.




### **II. Apa saja pengaruh dari nodus limfa membengkak :**

Pada area lengan dan kaki akan membengkak, menegang, rasa berat, kulit mengering dan mengeras bahan mungkin akan sakit atau susah bergerak, tidak merasa enak badan, bahkan dapat mempengaruhi kualitas kehidupan jika parah.

### **III. Mengapa mudah terjadi pembengkakan pada nodus limfa?**

Faktor penyakit atau pengobatan dapat menyebabkan nodus limfa pasien rusak, sistem peredaran atau pengaliran balik getah bening terhambat atau rusak dan timbullah pembengkakan nodus limfa.

### **IV. Gejala pembengkakan nodus limfa dibagi menjadi 4 periode :**

Periode 0	Belum timbul gejala apapun, tetapi telah mempengaruhi kemampuan transportasi pada sistem peredaran kelenjar getah bening	
Periode I	Pada tungkai tubuh akan terlihat pembengkakan. Saat ditekan, kulit akan <u>mudah mencembung ke dalam</u> . Dapat hilang atau membaik jika diambil tindakan yang sesuai.	
Periode II	Pada tungkai tubuh akan terlihat pembengkakan. Struktur sel kulit mulai <u>membentuk jaringan ikat fibrosa</u> . Kulit makin membesar dan mengeras. Dapat dihindari atau dapat memperlambat keparahan jika diambil tindakan yang sesuai.	
Periode III	Tungkai tubuh membesar parah, <u>terjadi keratinisasi kulit</u> , pada periode ini biasanya tindakan dan pengobatan yang diambil sangatlah terbatas, dan getah bening mudah merembes keluar. Gejala infeksi dan komplikasi dapat berkurang serta tingkat kenyamanan dapat bertambah jika diambil tindakan yang sesuai.	

### V. Prinsip perawatan nodus limfa yang membesar

1. Perlindungan kulit : Menjaga kebersihan kulit, memilih sabun dan lotion PH netral, hindari kulit kering dan posisikan pada tempat yang cocok, untuk mencegah area yang membesar tidak tertekan.
2. Menggunakan mesin dekomresi siklus : Tegangan tidak melebihi 40mmHg, berfungsi untuk meningkatkan peredaran pada nodus limfa.
3. Larangan pemijatan : Hentikan pemijatan jika bagian yang membesar memerah, bengkak, panas, sakit dan luka.

### VI. Prinsip dan langkah pemijatan (Ikuti urutan pemijatan sesuai gambar)

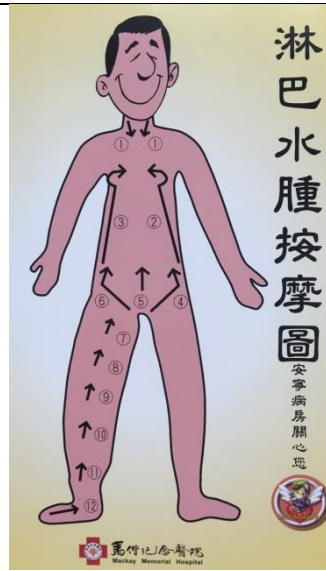
1. Pemijatan dimulai dari bagian pembengkakan yang tidak begitu parah, dimulai dari bagian yang dekat jantung, lalu bergerak perlahan lahan menuju ke ujung lengan.
2. Pemijatan dapat menggunakan minyak aromatik atau sarung tangan tergantung kondisi.

3. Frekuensi pemijatan sehari dua kali, pijatlah hingga kulit melembut, baru menuju ke bagian selanjutnya. Kajian pemijatan sekitar 20 kali pada setiap bagian. Setiap arah bagian lengan harus terpijat.
4. Pijatlah dengan lembut, prinsipnya dapat menggerakkan kulit (kira kira 30-40 mmHg). Urut terus dengan perlahan dan mantap. Contoh langkah pemijatan sesuai dengan gambar di bawah ini:



Contoh edema lengan kiri atas

1. Tarik nafas dalam dalam secara perlahan sebanyak 3 kali untuk meningkatkan peredaran balik pada nodus limfa dalam.
2. Pemijatan kedua tangan dimulai dari leher ke tulang leher. Kedua telapak tangan menyentuh kulit dengan lembut dan menuju ke bawah dengan perlahan. Pijat ke dalam selama 20 kali (Gambar ①)
3. Urut bagian sisi bawah ketiak yang tidak membengkak. Dimulai dari sisi samping perut menuju ke atas, tekan ke dalam selama 20 kali (Gambar ②)
4. Dari bagian dada dibagi menjadi 3 bagian, urut dulu 1/3 bagian dada yang tidak membengkak, supaya cairan dapat mengalir ke bagian tubuh yang sehat. Berikutnya urut bagian tengah dada, baru tekan bagian dada yang membengkak (Gambar ③④⑤).
5. Pijat sisi ketiak bawah pada bagian yang sakit, dimulai dari sisi samping perut, pijat dari atas menuju ke dalam sebanyak 20 kali (Gambar ⑥).
6. Pijat setiap arah bagian lengan. Lengan atas dan lengan depan diurut dengan dibagi menjadi 3 segmen. Dimulai dari lengan atas segmen atas, setiap arah ditekan menuju ke atas sebanyak 20 kali. Setelah itu tekan secara berurut, lengan atas segmen tengah, lengan atas segmen bawah, lengan depan segmen atas, lengan depan segmen tengah, masing masing 20 kali (Gambar ⑦⑧⑨⑩⑪⑫).
7. Selesai pemijatan, tarik nafas dalam dalam secara perlahan secara sebanyak 3 kali.



Contoh edema paha kanan

1. Tarik nafas dalam dalam secara perlahan sebanyak 3 kali untuk meningkatkan peredaran balik pada nodus limfa dalam.
2. Pemijatan kedua tangan dimulai dari leher ke tulang leher. Kedua telapak tangan menyentuh kulit dengan lembut dan perlahan-lahan menuju ke bawah. Pijat ke dalam selama 20 kali (Gambar ①)
3. Urut bagian sisi bawah ketiak yang tidak membengkak. Dimulai dari sisi samping perut menuju ke atas, tekan ke dalam selama 20 kali (Gambar ②)
4. Urut bagian sisi bawah ketiak yang membengkak, dimulai dari sisi samping perut menuju ke atas secara perlahan lahan, pijat ke dalam sebanyak 20 kali (Gambar ③).
5. Urut bagian pangkal paha yang tidak membengkak menuju ke sisi samping perut hingga ke sisi ketiak yang tidak membengkak, menuju ke atas, pijat ke dalam sebanyak 20 kali (Gambar ④).
6. Pijat tulang pubis bagian atas menuju ke atas sebanyak 20 kali (Gambar ⑤).
7. Urut bagian pangkal paha yang membengkak menuju ke sisi samping perut menuju ketiak yang membengkak, pijat bagian atas bagian dalam 20 kali.
8. Pijat setiap arah pada bagian kaki yang membengkak. Setiap arah paha atas dan paha bawah diurut 20 kali. Tekan secara berurutan bagian paha atas segmen tengah, paha atas segmen bawah, paha bawah segmen atas, paha bawah segmen tengah, paha bawah segmen bawah, masing-masing 20 kali (Gambar ⑦⑧⑨⑩⑪⑫), terdapat banyak nodus limfa bagian lutut popliteal dan harus diurut.
9. Selesai pemijatan, tarik nafas dalam dalam secara perlahan secara sebanyak 3 kali.

**VII. Empat Jenis Cara Pemijatan Nodus Limfa Situs**

<https://youtu.be/JIJGJDGgwC4>



Nama	(Stationary circle) Gerakan rotasi pada titik tetap	(Pump) Pemijatan dengan cara memompa	(Scoop) Pemijatan dengan cara menyekop	(Rotary) Pemijatan dengan cara sirkuler
圖示				
Bagian tubuh	Bagian nodus limfa	Bagian tungkai (lengan/kaki)	Bagian tungkai (lengan/kaki)	Tubuh
Cara	<p>1. Jari tangan berotasi di atas kulit, arah horizontal selama rotasi berfungsi untuk menstimulasi kontraksi saluran getah bening. Arah vertikal rotasi searah dengan pengaliran balik nodus limfa</p> <p>2. Setiap titik diulang 5-7 kali</p>	<p>1. Gerakan awal dimulai dari jempol dan jari tangan lainnya diposisikan pada arah berlawanan. Telapak tangan ditekuk, jari jempol menyentuh lengan terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan gerakan telapak tangan yang akan menghasilkan tenaga pijat secara alami.</p> <p>2. Telapak tangan menutupi seluruh lengan dan urut dengan lembut</p>	<p>1. Kedua tangan ditekuk, kemudian tutup seluruh bagian, putar ke arah belakang dan tenaga pijat lembut akan terbentuk.</p>	<p>1. Kedua tangan diletakkan rata pada kulit pasien, kemudian gerak dengan cara semi berputar seperti menggambar lingkaran, kemudian pijat dengan lembut.</p>

Jika Anda memiliki pertanyaan, jangan ragu untuk bertanya, staf perawat senang untuk melayani Anda, setelah debit pertanyaan, Anda dapat mengambil keuntungan dari Mackay Memorial Hospital Informasi Kesehatan Line - Taipei Rumah Sakit Umum (02) 25713760, Hsinchu Cabang (03)5745098, Cabang Taitung (089 ) 310150 gilirannya 311, Jam: Senin sampai Jumat dari 9:00-12:00, 2:00-5:00.

**Saya berharap Anda aman dan sehat**