

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER MELALUI HUMIDIFIER TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER PAYUDARA DI MURNI TEGUH MEMORIAL HOSPITAL

Rini Selviana Telaumbanua¹, Mhd. Taufik Daniel Hasibuan²
Universitas Murni Teguh, Sumatera Utara, Indonesia^{1,2}
Email : riniselviana263@gmail.com

Keywords

Effect, Lavender Aromatherapy, Sleep Quality.

Pengaruh, Pemberian Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur

Abstrak

Chemotherapy is to anticipate, prevent and reduce patient suffering and wherever possible improve the quality of life of patients and their families, regardless of the stage of the disease or the need for other therapies. Sleep disorders can exist independently or in conjunction with other medical and psychiatric disorders, such as chronic pain and depression. The type of research used was the Pre-experimental design and used the Pre Test – Post Test Design method, using the Saturated Sampling technique with 27 respondents. Data collection using the PSQI questionnaire. Data was taken before and after the intervention was given and then statistically processed using the Wilcoxon test. The results of the study according to the characteristics of the majority were female, most respondents were aged 26-45 years (56%), most respondents had elementary school education (33%) and high school/vocational school (30%), with the majority being housewives (74%). The results of research on sleep quality before and after being given the intervention showed an average score of 0.896 and 0.601. The Effect of Giving Lavender Aromatherapy Through Humidifier on the Sleep Quality of Breast Cancer Patients at Murni Teguh Memorial Hospital with a p-value = 0.000 which is said to have an effect if the p-value < α (0.05). It is hoped that future researchers can continue this research with the same or different interventions.

Kemoterapi adalah untuk mengantisipasi, mencegah, dan mengurangi penderitaan pasien dan sedapat mungkin meningkatkan kualitas hidup pasien dan keluarganya, tanpa dipengaruhi stadium penyakit ataupun kebutuhan terhadap terapi lainnya. Gangguan tidur dapat hadir secara independen atau bersamaan dengan gangguan medis dan psikiatri lainnya, seperti nyeri kronis dan depresi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu rancangan Pre eksperimental dan menggunakan metode Pre Test – Post Test Design, menggunakan teknik Sampling Jenuh dengan 27 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI. Data di ambil sebelum dan sesudah diberikan intervensi kemudian di olah statistik menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menurut karakteristik mayoritas berjenis kelamin perempuan, responden terbanyak berusia 26-45 tahun (56%), responden terbanyak dengan tingkat pendidikan SD (33%) dan SMA/SMK (30%), dengan pekerjaan mayoritas Ibu Rumah Tangga (74%). Hasil penelitian kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan skor rata-rata 0.896 dan 0.601. Adanya Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Melalui Humidifier Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Di Murni Teguh Memorial Hospital dengan hasil p-value = 0.000 yang dimana dikatakan berpengaruh apabila p-value < α (0.05). Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan intervensi yang sama maupun berbeda.

1. PENDAHULUAN

Insomnia yaitu gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan oleh pasien kanker payudara. Insomnia juga dapat disebut kesulitan saat hendak tidur, terbangun terlalu cepat di pagi hari. Gangguan tersebut memicu ketidakpuasan kuantitas atau kualitas tidur (Sadock, Samoon & Sadock, 2019). Gangguan tidur merupakan masalah fisik yang diakibatkan oleh penyakit kanker payudara sehingga istirahat pasien terganggu sehingga mengakibatkan kualitas tidur pasien menjadi buruk. Penyebab hal tersebut yaitu rasa sakit yang diakibatkan pembedahan, radioterapi, sehingga pasien mengalami kelelahan, nyeri, dan stres psikologis (Alifiyanti et al, 2017).

Gangguan tidur dapat hadir secara independen atau bersamaan dengan gangguan medis dan psikiatri lainnya, seperti nyeri kronis dan depresi. Insomnia adalah gangguan tidur paling umum dan dapat menjadi masalah yang persisten bagi pasien dengan penyakit serius atau yang mengancam nyawa. Beban gangguan tidur kronis dirasakan berat untuk pasien, pengasuh, dan penyedia layanan kesehatan dan dampaknya dapat mempengaruhi fisik, psikologis, pekerjaan, dan kesejahteraan ekonomi (Morin C, Benca R, 2012). Gangguan tidur adalah komplikasi yang sering ditemui pada lebih 70% penderita kanker stadium lanjut baik dikarenakan gangguan medis dan obat-obat yang sering dipakai dalam pengobatan terutama saat muncul rasa sakit. Masalah tidur pada pasien kanker telah ditemukan berhubungan dengan perubahan mood, menurunnya toleransi terhadap nyeri dan menurunnya kualitas hidup (Mystakidou K, Panagiotou I, Parpa E, Tsilika E, 2015). Pada pasien dengan kanker dapat dihubungkan dengan keterlibatan susunan saraf pusat, pengobatan kanker, atau gejala seperti nyeri, mual atau konstipasi. Pada pasien stadium lanjut dapat dihubungkan dengan defisiensi nutrisi, gangguan napas, dan nokturia.

Pasien kanker mungkin mengalami gangguan tidur karena efek langsung dari neoplasma, konsekuensi operasi, kemoterapi dan/atau radioterapi, nyeri, delirium, opioid, atau kondisi psikologi/psikiatri lain. Gangguan tidur dan kelelahan telah dilaporkan sebagai komponen penting kluster gejala kanker. Prevalensi dan karakteristik gangguan tidur berbeda pada pasien kanker dengan penderita kanker payudara dan paru menampilkan angka tertinggi, dan cenderung pada pasien yang lebih muda. Tidur yang lebih buruk diprediksi dengan kurangnya pendidikan, komorbiditas lebih banyak, radioterapi sebelumnya, sedangkan depresi dan kelelahan dihubungkan dengan tidur yang bermasalah. Anak dengan tumor otak memiliki

prevalensi tertinggi morbiditas jangka panjang pada survivor kanker (American Sciences Society, 2013). Diperkirakan 50-90% pasien dengan nyeri kronis melaporkan kualitas tidur yang buruk. Abnormalitas pada arsitektur tidur rapid eye movement (REM) telah dicatat pada pasien dengan fibromyalgia, dan menurunnya slow wave sleep (tidur gelombang lambat - SWS) dan meningkatnya perubahan tidur alfa telah dihubungkan dengan fibromyalgia dan arthritis rheumatoid. Kurang tidur kronis dapat menyebabkan peningkatan nyeri, bahkan subyek sehat pun akan mengalami hyperalgesia akibat kurang tidur. Kualitas tidur telah dilaporkan dapat memprediksi nyeri pada hari berikutnya (Morin C, Beca R 2012).

Data Center for Disease Control and Prevention (CDC) menyebutkan sebanyak 122/100.000 wanita menderita kanker payudara, serta menyebabkan 21,5/100.000 wanita meninggal akibat penyakit tersebut (CDC, 2014. Berdasarkan Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS), jumlah pasien rawat jalan dan rawat inap pada kanker payudara terbanyak, yaitu 12.014 orang (28,7%) (Anonim, 2014).

Pada saat ini pengobatan yang bisa dilakukan yaitu kemoterapi yang mana bertujuan untuk membunuh sel kanker dengan obat anti kanker (sitostatika) yang diberikan secara oral maupun sistematis. Gangguan fisik pada pasien kanker payudara dapat mengganggu kualitas tidurnya yang mana disebabkan oleh perawatan yang sedang dijalannya yang rentan membuat pasien kelelahan. Kualitas tidur yang terganggu dapat mengganggu fungsi fisiologis seseorang dengan ditandai dengan menurunnya selera makan, penurunan berat badan, cemas, mudah tersinggung, dan gagal dalam fungsi imun alami dan seluler yang muncul akibat kurangnya tidur dari tingkat sedang hingga berat. (Anggraini et,al 2020).

Salah satu pengobatan non-farmakologi saat ini adalah pemberian aromaterapi yang mampu merelaksasi dan mencegah insomnia pada pasien kanker payudara. Aromaterapi merupakan pengobatan dengan menggunakan aroma minyak esensial dari proses penyulingan berbagai bagian tanaman bunga ataupun pohon yang memiliki khasiat terapi yang berbeda-beda. Nama lavender berasal dari bahasa Latin "*lavera*" yang berarti menyegarkan. Bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan, dan tinggi tanaman mencapai 72 cm berasal dari wilayah selatan Laut Tengah sampai Afrika tropis dan ke timur sampai India. Lavender termasuk tumbuhan menahun, tumbuhan dari jenis rumput-rumputan, semak pendek,

dan semak kecil. Tanaman ini juga menyebar di Kepulauan Kanari, Afrika Utara dan Timur, Eropa selatan dan Mediterania, Arabia, dan India.

Aromaterapi lavender memiliki kandungan primer yaitu linalool asetat yang dapat mengendurkan serta melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender menaikkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini pada asosiasikan dengan bersantai (relaksasi) yang mana nantinya bisa mengobati sulit tidur. Hegemoni keperawatan yang dapat diberikan pada penderita insomnia yaitu menggunakan farmakologi serta non farmakologi. Farmakologi bisa diberikan terapi obat seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradoson, Lorazepam, Fenobarbital, Klonazepam dan Amitripilin yang akan memiliki imbas samping mirip gangguan koordinasi berpikir, gangguan fungsi mental, amnesia, ketergantungan serta bersifat racun. Sedangkan Terapi non farmakologi mampu diberikan terapi aroma lavender.

Menurut WHO (2018) prevalensi kanker payudara sebesar 80.653.000 kasus dimana kanker ini paling banyak diderita oleh kaum wanita. Terdapat 58.256.000 kasus terjadi di negara berkembang dan menyebabkan 22.692.000 kematian akibat kanker payudara. Insiden penyakit ini diperkirakan semakin tinggi di seluruh dunia. Menurut data GLOBOCAN tahun 2018 diketahui bahwa kanker payudara merupakan penyakit kanker dengan persentase kasus baru tertinggi, yaitu sebesar 42,1%, dan persentase kematian akibat kanker payudara sebesar 17,0% (World Health Organization, 2019). Berbagai upaya pemerintah Indonesia untuk pencegahan kanker payudara tercantum pada Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/414/2018 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Kanker Payudara yaitu Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI), Pemeriksaan Payudara Klinis (SADANIS), Pemeriksaan Mamografi skrining. (Pangribowo, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan memakai rancangan *Pre eksperimental* dan menggunakan metode *Pre Test – Post Test Design*, dan penelitian tersebut bersifat kuantitatif. Penelitian ini hanya diberlakukan pada satu kelompok tanpa ada kelompok pembandingan. Sehingga masing-masing individu menjadi kelompok kontrol untuk dirinya sendiri (Tuniwa, 2021).

Penelitian ini dilakukan di Murni Teguh Memorial Hospital Medan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni-juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita

kanker payudara yang akan menjalani operasi pengangkatan kanker payudara dan dirawat di Murni Teguh Memorial Hospital Januari-Maret 2023 sebanyak 27 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Non Probabilty Sampling* dengan metode *Total Sampling/Sampel Jenuh* dimana mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sebagai sampel.

3. HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 4.1.1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan di Murni Teguh Memorial Hospital.

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1. Usia		
17-25 Tahun	0	0%
26-45 Tahun	15	56%
46-65 Tahun	12	44%
66> Tahun	0	0%
2. Pendidikan		
SD	9	33%
SMP	7	26%
SMA/SMK	8	30%
D3/S1/S2/S3	4	15%
3. Pekerjaan		
Petani	0	0%
Wiraswasta	7	26%
PNS	0	0%
Ibu Rumah Tangga	20	74%

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa mayoritas kelompok umur 171-25 tahun dengan jumlah 0 (0%), 26-45 tahun sebanyak 15 orang (56%),

kelompok umur responden 46-65 tahun sebanyak 12 orang (44%), dan 66> tahun dengan jumlah 0 (0%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan total sampel 27 orang. Mayoritas tingkat pendidikan terakhir responden SD dengan jumlah 9 (33%), SMP sebanyak 7 orang (26%), SMA sebanyak 7 orang (26%), dan D3/S1 sebanyak 4 orang (15%). Mayoritas pekerjaan responden Petani dengan jumlah 0 (0%), Wiraswasta sebanyak 7 orang (26%), PNS dengan jumlah 0 (0%), dan Ibu Rumah Tangga sebanyak 20 orang (74%).

Tabel 4.1.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender melalui *Humidifier* terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara di Murni Teguh Memorial Hospital.

Variabel	Pre-Test		Variabel	Post-Test	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	3	11.1%	Baik	8	29.6%
Ringan	8	29.1%	Ringan	9	33.3%
Sedang	9	33.3%	Sedang	10	37.0%
Buruk	7	25.9%			
Total	27	100%		27	100%

Tabel 4.1.2 Berdasarkan tabel diatas responden yang memiliki tingkat pengetahuan di *Pre-Test* memiliki baik 3 orang responden (11.1%), ringan 8 orang responden (29.1%), sedang 9 orang responden (33.3%), buruk 7 orang responden (25.9%).

4.1.3 Kualitas Tidur

Tabel 4.1.3 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Aromaterapi Lavender Melalui Humidifier Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum	10.85	27	4.655	.896
Sesudah	7.30	27	3.123	.601

Berdasarkan tabel 4.1.3 di peroleh rata-rata (mean) kualitas tidur pasien kanker payudara sebelum intervensi yaitu 10.85 sedangkan rata-rata kualitas tidur sesudah intervensi 7.30.

Analisa Bivariat

Analisis biveriat ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian untuk mendapatkan hasil apakah ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender melalui *Humidifier* terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Di Murni Teguh Memorial Hospital. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji wilcoxon.

Tabel 4.1.4 Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	Negative Ranks	16 ^a	9.06	145.00
	Positive Ranks	1 ^b	8.00	8.00
	Ties	10 ^c		
	Total	27		

a. Sesudah < Sebelum

b. Sesudah > Sebelum

c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah - Sebelum
Z	3.531 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tabel 4.2.1 Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan hasil bahwa *p-value* sebesar 0.000 (<0,05). Ditemukan pada tabel diatas dengan pre-post dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender di peroleh *p-value* .000 dengan nilai Z p-3.531^b, sehingga dalam data tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian aromaterapi lavender melalui *humidifier* terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara di Murni teguh Memorial Hospital.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini di lakukan untuk melihat pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender melalui *Humidifier* terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara di Murni Teguh Memorial Hospital.

Distribusi frekuensi usia pada responden yaitu paling banyak pada rentang usia 26-45 tahun dengan jumlah 15 responden (56%). Data WHO menunjukkan bahwa 78% kanker payudara terjadi pada wanita usia 50 tahun ke atas. Sedangkan 6%-nya pada usia kurang dari 40 tahun. Namun banyak juga para wanita yang berusia 30-an terkena kanker yang mematikan ini (Desantis et al., 2014). Pada usai ini jumlah waktu yang digunakan untuk tidur malam hari semakin berkurang sehingga kebutuhan tidur tiga tahap NREM dan REM berkurang juga. Menurut Maulana (2018), waktu usia tersebut cenderung mengalami peningkatan jumlah frekuensi urine saat tengah malam dan menurunnya rasa puas akan kualitas tidur karena disebabkan perubahan mekanisme koping dalam menghadapi masalah. Misalkan adanya efek samping dari pengobatan kemoterapi yang di berikan pada pasien kanker payudara yang menyebabkan gangguan tidur (Koli net al., 2016).

Tingkat pengetahuan seseorang bisa diukur dengan tingkat pendidikan orang tersebut, jadi semakin tinggi tingkatan pendidikan seseorang maka semakin tinggi tingkatan pengetahuannya (Natoamodjo,2014). Mayoritas tingkat pendidikan

responden dalam penelitian ini SD sebanyak 9 orang (33%) sehingga pengetahuan responden mengenai pencegahan kanker ataupun mengatasi gangguan tidur sedikit.

Berdasarkan data yang di peroleh dari penelitian ini mengenai responden mayoritas ialah Ibu Rumah Tangga sebanyak 20 orang (74%). Status pekerjaan dapat mempengaruhi pendapatan orang itu sendiri. Seseorang yang tidak bekerja lebih berisiko mengalami gangguan tidur, disebabkan kondisi sehat fisik dan psikis yang kurang baik serta lingkungan sekitar yang menjadikannya tertekan karena masalah sosial dan ekonomi/keuangan (Maeda et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Aisy et al., (2020) yang mengungkapkan bahwa pasien kanker payudara dengan kemoterapi mengalami gangguan tidur atau insomnia sebagiannya responden yang tidak bekerja/ ibu rumah tangga.

Kualitas tidur sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa 27 responden sebelum diberikan intervensi pemberian aromaterapi lavender melalui *Humidifier* mengalami kualitas tidur baik (11.1%), ringan (29.1%), sedang (33.3%), dan buruk (25.9%). Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al., (2018) yang mengungkapkan bahwa seluruh pasien kanker payudara dengan kemoterapi mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan intervensi.

Pengukuran kualitas tidur berdasarkan pada tujuh komponen pertanyaan terkait kualitas tidur subyektif, litensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari (Ningrum et al., 2020). Hasil wawancara dengan responden didapatkan bahwa hampir seluruh responden mendapatkan skor tinggi pada enam komponen selain penggunaan obat tidur yang sama sekali tidak menggunakannya. Terutama pada poin litensi tidur, dimana responden mengeluh susah tidur dalam waktu lebih dari satu jam dan pada komponen gangguan tidur responden mengeluhkan lebih dari dalam sepekan terbangun di tengah malam, terbangun untuk ke kamar mandi, serta terasa nyeri akibat efek kemoterapi tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan 8 dari 27 responden mengalami kualitas tidur yang baik dengan rata-rata skor (29.6). hal ini sejalan dengan penelitian Maharianingsih et al., (2020) yang mengungkapkan adanya peningkatan skor rata-rata kualitas tidur pasien kanker payudara dengan kemoterapi menjadi baik sesudah diberikan intervensi pemberian Aromaterapi Lavender.

Berdasarkan tabel 4.2.1 Uji Wilcoxon diatas dapat disimpulkan *p-value* 0.000 (<0.05), berarti terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien

kanker payudara. Berdasarkan nilai Z dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi kualitas tidur mengalami perubahan sebesar -3.531^b.

Pengobatan kanker menggunakan kemoterapi pada fase awal hingga semakin banyak kemoterapi yang telah dilakukan akan mengalami gangguan tidur dikarenakan sering terbangun tengah malam, gelisah, maupun susah untuk memulai tidur atau sesudah bangun (Tian et al., 2015). Berdasarkan hasil penelitian Rahmawati, (2018) pasien yang mendapatkan kemoterapi berulang-ulang semakin berisiko mengalami gangguan kualitas tidur sehingga perlu adanya terapi untuk mengatasi masalah tersebut. Kesimpulan dia atas sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa terapi alternatif komplementer dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur, diantaranya Nurgiwati (2018). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Maisaro et al., (2019) yang menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur dikarenakan bau lavender yang kuat dan harum berefek pada panjangnya lama tidur.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti akan memaparkan kesimpulan yang didasarkan hasil penelitian, secara umum peneliti menyimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Melalui *Humidifier* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara di Murni Teguh Memorial Hospital. Secara lebih khusus peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Kualitas tidur pasien Kanker Payudara sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender kualitas tidur pasien kanker payudara Buruk (25.9%), sedang (33.3%), ringan (29.1%), dan baik (11.1%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kualitas tidur pasien kanker payudara sebelum dilakukan intervensi masih buruk.
2. Kualitas tidur pasien Kanker Payudara sesudah diberikan intervensi mengalami perubahan dan peningkatan menjadi baik, dengan hasil 8 orang kategori baik (29.6%) dan tidak ada kategori buruk, dipertahankan dan di aplikasikan dalam keadaan stabil.
3. Adanya Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Melalui *Humidifire* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanekr Payudara Di Murni Teguh Memorial Hospital dengan

hasil $p\text{-value} = 0.000$ yang dimana dikatakan berpengaruh apabila $p\text{-value} < \alpha$ (0.05).

Saran

Untuk berkembang lebih lanjut, penelitian memberikan saran yang bermanfaat atas Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender melalui *Humidifier* terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara di Murni Teguh Memorial Hospital:

1. Bagi Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi dan Keluarga

Diharapkan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengetahui efek samping yang dialaminya terlebih dalam penanganan gangguan kualitas tidur. Dan untuk keluarga agar dapat mengontrol kondisi pasien.

2. Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan ini sebagai masukan, acuan dan pertimbangan dalam memberikan intervensi dan manajemen aktif yang bertujuan untuk memperhatikan kualitas tidur pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi dan dapat memotivasi dalam pengobatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan intervensi yang sama maupun berbeda, misalkan pada metode dan jenis aromaterapi yang digunakan.

6. DAFTAR PUSTAKA

Alifiyanti, D. (2017). Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara yang Dirawat Di RSUP dr. Hasan Sadikin Bandung

American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2020 [Internet]. Cancer.org. 2021 [cited 27 September 2020]. Available from: <https://www.cancer.org/research/cancer-facts-statistics/all-cancer-factsfigures/cancer-facts-figures-2020.html>

Anonim. Di Indonesia, kasus kanker payudara dan serviks tertinggi. Suara Pembaruan [Internet]. 2014 [cited 2014 September 5]. Available from: <http://www.beritasatu.com/kesehatan/164592-di-indonesia-kasuskanker-payudara-dan-serviks-tertinggi.html>.

Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Becker, S. (2015). A Historic and Scientific Review of Breast Cancer: The Next Global Healthcare Challenge. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 131, S36–S39. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2015.03.015>

- Cana, Joshua, & Metta. (2020). *Tidur Berkualitas Dan Kesehatan Psikologis*. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. <https://usd.ac.id/pusat/p2tkp/tidur-berkualitas-dan-kesehatan-psikologis/>
- DeSantis, C., Ma, J., Bryan, L., & Jemal, A. (2014). Breast cancer statistics, 2013. CA: A Cancer Journal for Clinicians, 64(1), 52–62.
- Desiyani, Nani. 2009. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kanker Payudara Di Rumah Sakit Pertamina Cilacap. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 4, No.2 Juli 2009 hal 61-66. Diakses tanggal 13 Maret 2014 time 11.30
- Farahani, M. A., Afsargharehbagh, R., Marandi, F., Moradi, M., Hashemi, S.-M., Moghadam, M. P., & Balouchi, A. (2019). Effect of aromatherapy on cancer complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 47, 102–169. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.08.003>
- Fitryesta R, R. (2016). *Pengaruh Penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Dengan Penggunaan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswi Sma Negeri 1 Sumbawa*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Fontes, F., Gonçalves, M., Maia, S., Pereira, S., Severo, M., & Lunet, N. (2017). Reliability and Validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Breast Cancer Patients. *Supportive Care in Cancer*, 25(1), 3059-3066 <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3713-9>
- Geddes & Grosset. 2005. *Terapi-terapi Alternatif*. LOTUS – Yogyakarta, terbitan Children's Leisure Product Limited, Scotlandia, 2000.
- Harvard Health Publishing. (2019, September 24). *Sleep and mental health*. Harvard Health. https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Sleep-and-mental-health-Highlight
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan). Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Jaelani. 2009. *Aroma Terapi*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Ji, Y. B., Bo, C. L., Xue, X. J., Weng, E. M., Gao, G. C., Dai, B. B., Ding, K. W., & Xu, C. P. (2017). Association of Inflammatory Cytokines with the Symptom Cluster of Pain, Fatigue, Depression, and Sleep Disturbance in Chinese Patients with Cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(6), 843–852. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.05.003>
- Kamalifard, M., Delazar, A., Satarzade, N., Mirghafourvand, M., & Dousti, R. (2016). The Comparison of The Impact of Lavender and Valerian Aromatherapy On

- Reduction of The Active Phase Among Nulliparous Women: A Double Blind Randomized Controlled Trial. *International Journal of Medical Research and Health Science.*, 5(9), 532–538. www.ijmrhs.com
- Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., & Bakir, E. (2017). Effects Of Aromatherapy On Sleep Quality And Anxiety Of Patients. *Nursing in Critical Care*, 22(2), 105–112. <https://doi.org/10.1111/nicc.12198>
- Kemenkes, P. (2019). Penyakit Kanker di Indonesia Berada Pada Urutan 8 di Asia Tenggara dan Urutan 23 di Asia. Retrieved October 9, 2022, from <http://p2p.kemkes.go.id/penyakit-kanker-di-indonesia-berada-pada-urutan-8-di-asiatenggara-dan-urutan-23-di-asia/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, February 2). *Kanker Payudara Paling Banyak di Indonesia*. Kemenkes. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22020400002/kanker-payudara-paling-banyak-di-indonesia-kemenkes-targetkan-pemerataan-layanan-kesehatan.html>
- Kozier, Erb, Berman, S. (2010). *Fundamental Keperawatan : konsep, proses, & praktik*. (S. K. Ns. Dwi Widiarti, S.Kep, NS. Anastasia Onny)
- Krakataumedika.com. (2022). Kanker Payudara, Penyebab dan Pencegahannya. Retrieved October 9, 2022, from <https://krakataumedika.com/info-media/artikel/kanker-payudarapenyebab-dan-pencegahannya>
- Krisdhianty. (2016). Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung.
- Kuo, H., Chiu, M., Liao, W., & Hwang, S. (2018). Quality of Sleep and Related Factors During Chemotherapy in Patients with Stage I / II. *Journal of the Formosan Medical Association*, 105(1), 64–69. [https://doi.org/10.1016/S0929-6646\(09\)60110-8](https://doi.org/10.1016/S0929-6646(09)60110-8)
- Kwekkeboom, K. L., Abbott-anderson, K., & Wanta, B. (2010). Feasibility of a Patient-Controlled CognitiveBehavioral Intervention for Pain, Fatigue, and Sleep Disturbance in Cancer, Vol. 37, No. 3, May 2010.
- Levy MH, Adolph MD, Back A, Block S, Codada SN DS. Palliative care. *NCCN Clin Guidel Oncol*. 2012;2
- Morin C, Benca R. Chronic insomnia. *The Lancet*. 2012;379(9821):1129- 1141. 2.
- Mystakidou K, Panagiotou I, Parpa E, Tsilika E. Sleep Disorders. Dalam: Cherny N, Fallon M, Kaasa S, Portenoy RK, Currow DC, penyunting. *Oxford Textbook of Palliative Medicine*, Fifth Edition. Oxford: Oxford University Press, 2015; h. 457–467.

- National Sleep Foundation, Stage Of Sleep. (2020).
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/stages-of-sleep>
- Nuraini, D. 2014. Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan. Gaya Medika, Yogyakarta.
- Oliveira, A. (2010). Sleep Quality of Elders Living in Long-Term Care Institutions Smyth, C. (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). New York University College of Nursing.
- Pangribowo, S. (2019). *Beban Kanker Di Indonesia*. Studocu.com.
<https://www.studocu.com/id/document/universitas-udayana/antropologi-kesehatan/infodatin-kanker-2019/32696320>
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan* (Vol. 2). Salemba Medika.
- Pratiwi, S.R, Widiati, E & Solehati, T. Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi. (2017). Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia. 2017;3(2):167–174
- Rachmawati, Laela., Rosalina., Muntamanah, Ummu. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien Dengan Congestive Heart Failure (CHF) di Rs. Paru dr. Ario Wirawan Salatiga Rahmi, N., & Andika, F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja Putri Di Man 5 Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(2), 95–99.
- Rahmi, N., & Andika, F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja Putri Di Man 5 Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(2), 95–99.
- Razdini, A. (2018, January 11). *Makalah Kanker Payudara*. Scribd.com.
<https://www.scribd.com/document/368897503/Makalah-Kanker-Payudara>
- Rejcky, A. (2022, June 14). *Aromaterapi Lavender Sebagai Salah Satu Intervensi Komplementer Relaksasi*. Rumah Sakit Paru RESPIRA.
<https://rsprespira.jogjapro.go.id/aromaterapi-lavender-sebagai-salah-satu-intervensi-komplementer-relaksasi/>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247– 253
- Romito, F., Cormio, C., De Padova, S., Lorusso, V., Berio, M. A., Fimiani, F., ... & Guglielmi, A. (2014). Patients' attitudes towards sleep disturbances during chemotherapy. *European Journal of Cancer Care*, 23(3), 385-393

- Sari Ira, W. K. (2019). *Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisna Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*.3(1), 121. <https://doi.org/10.22216/jen.v3il.2433>
- Sari, S. S. I. P. Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aroma terapi Peppermint terhadap Nyeri pada Pasien Post-Sectio Caesarea di RSUD Ajibarang. *Ayan*, 8(5), 55.
- Setiono, M dan Hidayati, N.S. (2005). *Terapi Alternatif dan Gaya Hidup Sehat*. Pradipta publishing, Yogyakarta.
- Sugiyono. 1992. *Metode Penelitian Administrasi*. Jakarta: Alfa-beta
- Sun YS, Zhao Z, Yang ZN, Xu F, Lu HJ, Zhu ZY, Shi W, Jiang J, Yao PP, Zhu HP. 2017. "Risk Factors and Preventions of Breast Cancer." *Int J Biol Sci*. 13(11):1387-1397. doi: 10.7150/ijbs.21635.Olfah, Y., Mendri, N. K., dan Badi'ah, A. 2013. *Kanker Payudara dan SADARI*. Nuha medika, Yogyakarta.
- Wahyuni, S., & Rachmawati, V. A. (2015). *Efektifitas pemberian aromaterapi untuk mem=urunkan kecemasan ibu hamil trimester III dalam persiapan menghadapi persalinan di rumah bersalin juwwanti sidohardo sragen*. 2(3), 24-33
- Wong, M. (1993). *Sleep Without Drugs* (Mira. T. Windy & J. Bonet, Eds.). PT. BUMI AKSARA.
- Yang C, Chiu Y, Huang C, Haung Y, Chuang H. A comprehensive approach in hospice shared care in Taiwan: Nonelderly patients have more physical, psychosocial and spiritual suffering. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. 2013;29(8):444-450.