

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kanker merupakan suatu sel yang tumbuh secara tidak normal yang dapat menyebar ke seluruh arah dan menyerang jaringan-jaringan tubuh yang berada disekitarnya dan pada akhirnya dapat mengakibatkan kematian apabila tidak dilakukan pengobatan (1). Nyeri, insomnia, dan kelelahan, adalah masalah yang paling umum dikeluhkan oleh pasien kanker (2). Pasien kanker dapat melakukan berbagai jenis pengobatan misalnya dengan operasi, radiasi, kemoterapi dan terapi hormonal (3). Pola tidur pasien kanker yang mengalami insomnia dapat terganggu karena berbagai faktor, seperti rasa sakit fisik yang disebabkan oleh kanker, nyeri, efek samping dari obat-obatan atau terapi kanker lainnya (seperti mual, muntah, kerontokan rambut, iritasi kulit atau diare), lingkungan sekitar (seperti suhu dan kebisingan di ruangan), gaya hidup (termasuk pola makan, olahraga, rutinitas tidur), kondisi emosional, dan dampak psikologis dari kanker (4). Individu yang baru terdiagnosa kanker juga akan mengalami stres psikologi dan memiliki pandangan negatif terhadap penyakit yang mereka hadapi (5). *Impact* stres kanker akan merubah irama sirkadian tubuh sehingga terjadi reaksi yang patologis dan menyebabkan insomnia. Perubahan yang signifikan akibat reaksi patologis akan menimbulkan kerentanan pada penyakit kanker itu sendiri (6). Efek negatif insomnia akan berdampak buruk pada kualitas tidur seseorang yang pada akhirnya akan berdampak negatif pada fungsi fisiologis misalnya cemas, dan mudah tersinggung (7).

Angka kejadian kanker secara global mencapai 19,3 juta jiwa dengan kasus baru dan hampir 10 juta jiwa kematian terjadi pada tahun 2020 menurut data *Global Burden Cancer* (GLOBOCAN) (8). Sementara itu data Riskesdas menunjukkan bahwa Indonesia mengalami peningkatan kejadian kanker dari 1,4 per 1000 penduduk tahun 2013 menjadi 1,49 per 1000 penduduk pada tahun 2018 (9). Angka kejadian kanker di Jawa Timur sendiri juga mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 1,6 per 1.000 penduduk dan di tahun 2018 menjadi 2,2 per 1.000 penduduk (10). Berdasarkan data jumlah pasien kanker Maret-April 2023 di wilayah kerja puskesmas Kedungdoro sebanyak 26 dan Pucangsewu sebanyak 35 pasien. Angka kejadian insomnia sendiri mencapai 80% yang di ukur menggunakan *Insomnia Severity Index* (ISI) (11), sementara itu sebanyak 67% dari 252 pasien kanker yang menjalani kemoterapi mengalami insomnia akibat nyeri, kelelahan dan stres psikologis (12).

Insomnia merupakan gangguan tidur dalam kondisi kronis yang dapat menyebabkan pola tidur berubah sehingga dapat mempengaruhi kegiatan aktivitas sehari-hari (13). (Kronologis Insomnia karena orang kanker Px kanker dampak insomnia pada pasien kanker) Tanda dan gejala insomnia adalah mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga di malam hari, bangun terlalu awal, sulit untuk berkonsentrasi, dan tidak tercapainya tidur yang nyenyak (14). Tanda dan gejala lainnya adalah mudah mengantuk, suasana hati yang sering berubah, dan kelelahan (15). Pemicu insomnia diantaranya karena genetik misalnya ada riwayat keluarga yang mengalami insomnia, kelainan proses neurobiologis karena terjadi pengurangan kortisol GABA, proses psikologis misalnya meningkatnya kecemasan dan depresi (16). Insomnia juga berhubungan dengan hormon

melatonin yang di produksi secara alami oleh kelenjer pineal dan berperan untuk mengatur pola tidur. Kerja dari hormon melatonin akan melibatkan ritme dari sirkadian tubuh, apabila hormon melatonin berkurang akan menyebabkan seseorang mengalami insomnia (17). Individu yang terdiagnosa kanker dan mengalami insomnia akan memiliki dampak buruk misalnya kehilangan minat, frustrasi, khawatir, kemunduran fungsi otak untuk berpikir, menarik diri dan mudah menyerah (18). Pasien kanker mudah mengalami insomnia disebabkan oleh komplikasi medis serta penggunaan obat-obatan, terutama saat mengalami rasa sakit. Masalah tidur pada pasien kanker telah terbukti berhubungan dengan perubahan suasana hati, penurunan toleransi terhadap nyeri, dan penurunan kualitas hidup. Pasien kanker dapat mengalami insomnia akibat efek langsung dari tumor, dampak operasi, kemoterapi, radioterapi, rasa sakit, delirium, penggunaan opioid, atau kondisi psikologis (19).

Insomnia dapat diatasi dengan 2 cara yaitu melalui terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi (20). Salah satu terapi non-farmakologi seperti menggunakan aromaterapi lavender yang diberikan melalui *humidifier* mampu memperbaiki kualitas tidur pasien kanker payudara dengan hasil rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi 2,360 dan berbanding terbalik dengan kelompok kontrol dengan hasil -3,640 (21). Selain itu peneliti sebelumnya juga pernah meneliti terapi non farmakologis lain berupa yoga pranayama, terapi ini dapat membantu menurunkan insomnia pada pasien kanker yang sedang menjalankan radioterapi dimana sebelum dilakukan yoga pranayama skor insomnia 9 dan terjadi penurunan skor insomnia 7.5 setelah dilakukan terapi yoga pranayama (22). Sebuah penelitian telah mengintegrasikan aromaterapi lavender

dan yoga pranayama untuk memperbaiki kualitas tidur pasien kanker dari hasil rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi 17,45 dan sesudah diberikan menjadi 8,96 sedangkan sebelum diberikan intervensi yoga pranayama hasil rata-rata 16,90 dan sesudah menjadi 8,50. Intervensi ini diberikan 1 kali sehari dalam waktu 18-20 menit untuk terapi yoga dan 1 kali sehari dalam waktu 30 menit sebelum tidur untuk aromaterapi lavender, kedua terapi tersebut dilakukan selama 4 minggu (23). Aromaterapi lavender dapat membantu menenangkan perasaan seseorang oleh ekstrak bunga yang wangi dan membuat tubuh menjadi lebih rileks (24), selain itu manfaat yang positif dari aromaterapi lavender yang mengandung linalool adalah dapat mengurangi gejala insomnia, meningkatkan kualitas tidur yang buruk, menciptakan atmosfer yang tenang, dan membantu tubuh menjadi lebih santai melalui efek sedatif yang dimilikinya (25). Sedangkan bernapas dengan teknik yoga pranayama dapat menyalurkan energi secara maksimal keseluruh tubuh yang membuat tubuh menjadi rileks sehingga dapat membantu menurunkan insomnia (26).

Mayoritas jurnal hanya membahas pemberian aromaterapi lavender dan yoga pranayama secara terpisah, namun masih ada satu jurnal yang terintegrasi yang mengukur kualitas tidur dan kualitas hidupnya saja. Melihat efektifitas dari kedua terapi peneliti tertarik untuk membuktikan pengaruh aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap tingkat insomnia pasien kanker.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap insomnia pada pasien kanker?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan pengaruh aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap insomnia pada pasien kanker.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengidentifikasi insomnia pada pasien kanker sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan yoga pranayama.

1.3.2.2 Mengidentifikasi insomnia pada pasien kanker setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan yoga pranayama.

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap insomnia pada pasien kanker.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dan memberikan manfaat untuk mengembangkan bidang keperawatan paliatif dan terapi keperawatan komplementer khususnya dalam pemberian aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap insomnia pasien kanker.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi Pasien Kanker**

Diharapkan terapi ini digunakan oleh pasien dan dapat menurunkan insomnia sehingga perawatan pasien kanker dapat lebih optimal.

##### **1.4.2.2 Bagi Perawat Paliatif**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi pedoman bagi perawat paliatif untuk mengetahui upaya dari teknik non

farmakologis ataupun dapat membantu proses penyusunan promosi kesehatan khususnya tentang aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap insomnia pasien kanker.

#### 1.4.2.3 Bagi *Family Caregiver* Pasien Kanker

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan *family caregiver* kanker dalam memberikan intervensi komplementer yaitu aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap tingkat insomnia pasien kanker.

#### 1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian serupa khususnya tentang aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap tingkat insomnia pasien kanker.