

BAB 7

SIMPULAN dan SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa skor *mean fatigue* sebelum diberikan intervensi hatha yoga dan aromaterapi lavender yaitu $4,82 \pm 0,670$, sedangkan skor *mean fatigue* setelah diberikan intervensi hatha yoga dan aromaterapi lavender yaitu $3,68 \pm 0,723$. *p value* = 0,000 yang berarti ada pengaruh integrasi hatha yoga dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pada pasien kanker.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi pasien kanker

Bagi pasien kanker diharapkan melakukan hatha yoga dan aromaterapi lavender selama 20 menit secara teratur agar menurunkan tingkat *fatigue* serta mencegah terjadinya peningkatan *fatigue*.

7.2.2 Bagi Keluarga

Bagi keluarga diharapkan dapat memberikan pendampingan dan perhatian lebih kepada pasien saat melakukan hatha yoga dan aromaterapi lavender agar lebih fokus dan tepat.

7.2.3 Bagi perawat paliatif

Bagi perawat paliatif diharapkan mampu memberikan program paliatif tambahan yaitu hatha yoga dan aromaterapi lavender, agar pasien kanker kondisi tubuhnya lebih baik.

7.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan

memberikan intervensi gabungan hatha yoga dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pada pasien kanker namun untuk menilai kualitas tidur, hal ini dikarenakan terapi gabungan tersebut dapat menimbulkan efek relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Retnaningsih D. Keperawatan Paliatif [Internet]. 1st ed. Istiana, editor. Pekalongan Jawa tengah: Penerbit NEM; 2021. 179 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_PALIATIF/5GxXEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=klasifikasi+kecemasan&pg=PA156&printsec=frontcover
2. Fauji A. Korelasi fatigue dengan demografi, skala performa dan indek masa tubuh pada pasien kanker dewasa. J ilmu keperawatan [Internet]. 2022;5(1):36–44 Available from: http://www2.warwick.ac.uk/fac/sci/whri/research/mushroomresearch/mushroomquality/fungienviroment%0Ahttps://us.vwr.com/assetsvc/asset/en_US/id/16490607/contents%0Ahttps://www.hse.gov.uk/pubns/indg373hp.pdf
3. Nugraha BA, Ramdhanie GG. Kelelahan pada Pasien dengan Penyakit Kronis. Pros Semin Bakti Tunas Husada. 2018;1(April):7–13.
4. Lavdaniti M. Fatigue in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Nursing Approach. 2019;12(2):1261–5.
5. Pearce A, Haas M, Viney R, Pearson SA, Haywood P, Brown C, et al. Incidence and severity of self-reported chemotherapy side effects in routine care: A prospective cohort study. PLoS One. 2017;12(10):1–12.
6. Brook I. Early side effects of radiation treatment for head and neck cancer. Cancer/Radiotherapie. 2021;25(5):507–13.
7. Karthikeyan G, Jumnani D, Prabhu R, Manoor UK, Supe SS. Prevalence of fatigue among cancer patients receiving various anticancer therapies and its impact on Quality of Life: A cross-sectional study. Indian JPalliat Care. 2012;18(3):165–75.
8. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. CA Cancer J Clin. 2021;71(3):209–49.
9. Indonesia kementerian kesehatan republik. Hasil utama Riskesdas 2018. In: Kemenkes R. 2018. p. 220.
10. Global ABK. Infodatin pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI (beban kanker di indonesia). In: Kemenkes RI. 2019. p. 1–16.
11. Shantanam S, MUELLER. Cancer-related fatigue: Mechanisms, risk factors, and treatments. Physiol Behav. 2018;176(1):139–48.
12. Mulyadi. Nurse edukator model pasien kanker di pelayanan rumah sakit. Sukabumi; 2022. 70 p.
13. Bridemi Yanti B FR. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kadar Hemoglobin dengan Kelelahan (Fatigue) Pada Pasien Kanker Yang Menjalani

- Kemoterapi. Nusant Hasana J [Internet]. 2022;1(11):22–32. Available from: <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
14. Maruti ED, Wandrati M. Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Efikasi Diri Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi DiSMC RS Telogorejo. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2019;8(2):1–8.
 15. Budaya TN, Daryanto B. Kemoterapi Kanker Urogenital. Press TU, editor. 2020 [cited 2022 Oct 18];128. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=QigAEAAAQBAJ>
 16. Tricia F, Rahaju P, Suheryanto R. Hubungan status nutrisi penderita karsinoma nasofaring stadium lanjut dengan kejadian mukositis sesudah radioterapi. *Oto Rhino Laryngol Indones*. 2012;42(1):53–63.
 17. Siregar H. Keperawatan onkologi. Munandar A, editor. Bandung;2022. 317 p.
 18. Kowalczyk L, Deutschmann C, Crevenna R, Konrad S, Singer CF, Farr A. Radiotherapy-Induced Fatigue in Breast Cancer Patients. *Breast Care*. 2021;16(3):236–42.
 19. Yang S. A Narrative review of cancer-Related Fatigue (CRF) and its possible Pathogenesis. *Cell Prolif*. 2019;1–19.
 20. Sulistinui R. Fatigue Pasien yang menjalani Hemodialisis pendekatan asuhan keperawatan. Kediri; 2020. 1–5 p.
 21. Irmayati N. Efektivitas yoga untuk mengurangi fatigue pada kanker yang menjalani kemoterapi. *J Ris Kesehat Nas* [Internet]. 2020;4(1):70–4. Available from: <http://ojs.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/index>
 22. Lee KH, Ju HM, Yang WH. Metabolic Energy Contributions During High-Intensity Hatha Yoga and Physiological Comparisons Between Active and Passive (Savasana) Recovery. *Front Physiol*. 2021;12(September).
 23. Putri ME, Rahayuwati L, Rahayu U. Efek aromaterapi terhadap fatigue pada pasien kanker payudara. *Keperawatan*. 2019;9(2):92–105.
 24. Dewi IAM, Masfuri M. Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Komplikasi Hemodialisis pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *J Keperawatan Silampari* [Internet]. 2021 Dec 20 [cited 2022 Nov 10];5(1):348–62. Available from: <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/2956>
 25. Stephens I. *Medical Yoga Therapy*. MDPI. 2017;12(4):1–20.
 26. Suparta IK, Astriana. WA. *Panduan praktis Hatha Yoga*. 1st ed. AyuGD, editor. Seleman; 2020. 75 p.
 27. Grabara M. Could Hatha Yoga be a health related physical activity. 2016;8(1):8. Available from: <https://doi.org/10.1515/bhk-2016-0002>
 28. Boehm K, Ostermann T, Milazzo S, Büssing A. Effects of yoga interventions on fatigue: A meta-analysis. *Evidence-based Complement Altern*

- Med.2012;2012(1):9.
29. Mamoto N, Mogi TI, Damopolii CA. Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Fungsi Paru ada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik. *J Med Dan Rehabil.* 2020;2(1):1–7.
 30. Rusli N, Rerung YWR. Formulasi Sediaan Lilin Aromaterapi Sebagai Anti Nyamuk Dari Minyak Atsiri Daun Nilam (*Pogostemon cablin*Benth) Kombinasi Minyak Atsiri Buah Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia* Swingle). *J Mandala Pharmacon Indones.* 2018;4(1):68–73.
 31. Sulistyowati R. Aromaterapi mengurangi nyeri [Internet]. Malang; 2018. 1–116 p. Available from: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
 32. Lestari AD. Akupresure dan aromaterapi. Jakarta; 2022. 81 p.
 33. Sari D, Leonard D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *J Endur.* 2018;3(1):121.
 34. Rosyaria A. Efflaurage Massage Aromatheraphy lavender. WandanaD, editor. Surabaya; 2019. 3 dari 5.
 35. Maftuchah M, Christine PI, Jamaluddin M. The Effectiveness of Tea Tree Oil and Eucalyptus Oil Aromaterapy for Toddlers with Common Cold. *J Kebidanan.* 2020;10(2):131–7.
 36. Lestari A. Akupresure Dan Romaterapi. Bojong, Jawa Tengah; 2022. 17 p.
 37. Putra A candra. Sindrom long covid. Jakarta: guepedia; 2021. 29 p.
 38. Sudarsa IW. Perawatan Komperhensif Paliatif. Sudarsa I wayan, editor. Mulyorejo surabaya; 2020. 3 p.
 39. Dewi R. Teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, fatigue, dan nyeri pada pasien kanker payudara. 2021. 38 p.
 40. Hidayati H, Subriah S. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Serviks Di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar Periode Januari-Juni 2017. *Media Kesehat Politek Kesehat Makassar.* 2018;12(1):66.
 41. Yogyakarta S. Uji Reabilitas Dan Validitas Fatigue Severity Skale Versi Bahasa Indonesia. 2014;0–10.
 42. Rahmani S, Talepasand S. The effect of group mindfulness - based stress reduction program and conscious yoga on the fatigue severity and global and specific life quality in women with breast cancer. *Med J Islam Repub Iran.* 2015;29.
 43. Sofia R, Tahlil T. Pengalaman Pasien Kanker dalam Menghadapi Kemoterapi. *J Ilmu Keperawatan.* 2018;6(2):81–91.
 44. Wang A. Menuju Hidup Sehat dan panjang umur. pertama. gramedia,

- editor. Jakarta; 2014. 14 p.
45. Chen R. Solusi cerdas mencegah dan kengobati kanker. Indah Y, editor. ciganjur, jagakarsa: PT agro media pustaka; 2012. 20 p.
 46. Dewi R. Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. 1st ed. Ayu GD, editor. Sleman; 2021. 118 p.
 47. Cancerhelps T. Stop Kanker. cetakan pe. Indah Y, editor. ciganjur, jagakarsa; 2019. 31 p.
 48. Hadinata D, S. NB. Patofisiologi. Mulyana H, editor. Tasikmalaya; 2022. 30 p.
 49. Erin, Kartini, Dias D. asuhan kebidanan untuk kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. cerakan pe. Oktavianis, editor. Padang; 2022. 217 p.
 50. Wulandari E, Gunadji YA, Rambu A, Melkianus R, Gabriel GKDM, Saubaki I, et al. Keengganan Wanita Usia Subur (Wus) Melakukan Pap Smear Tinjauan Teori Health Belief Model. *J Heal Promot Serv Manag.* 2022;1(1):19–27.
 51. Nurmalasari R, Apriantoro HN. Pemeriksaan Radiografi Thorax dengan Kasus Tuberkulosis Paru. *KOCENIN Ser Konf No1 [Internet].* 2020;1(1):1–
 6. Available from: <http://publikasi.kocenin.com/index.php/pakar/article/view/25/20>
 52. Krisna DM, Maulana A, Kresnoadi E. Correlation between Prostate- Specific-Antigen (PSA) Level and Prostate Volume in Benign Prostatic Hyperplasia at Bhayangkara Hospital Mataram. *J Med Heal.* 2017;1(6):525– 31.
 53. Nurseta T. Kemoterapi Pada Kanker Ginokoligi. cetakan pe. malang; 2022. 75 p.
 54. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Jakarta, editor. 2015. 454 p.
 55. Siyoto S. Dasar metodologi penelitian. Ayup, editor. selemang; 2015. 142 p.
 56. aditya, nugraha | Ramdhanie graha. Instrumen Pengukuran Kelelahan Pada Sistemik Lupus Erytematosus. *J Telenursing.* 2023;5:1–14.
 57. Hermawan I. Metodologi Penelitian Pendidikan. cetakan pe. Rahayu C, editor. Kuningan; 2019. 188 p.
 58. Valko PO, Bassetti CL, Bloch KE, Held U, Baumann CR. Validation of the fatigue severity scale in a Swiss cohort. *Sleep.* 2008;31(11):1601–7.
 59. Muljiono P. Metodologi Penelitian Sosial. Bogor; 2022. 354 p.
 60. Ambarwati WN, Wardani EK. Respons dan koping pasien penderita kanker serviks terhadap efek kemoterapi. *J Ners.* 2015;10(1):48–60.
 61. Hat B, Hurai R. Hubungan Jenis Kanker Dengan Fatigue Pada Pasien

- Kemoterapi Di Rsud. Abdul Wahab Sjahanie Samarinda. *J Keperawatan Dirgahayu*. 2020;2(1):1–8.
62. Achmad Fauji, Sara Tania, Ade Suryani, Retno Purwanti S. Korelasi Fatigue Dengan Demografi, Skala Peforma Dan Indeks Masa Tubuh Pada Pasien Kanker Dewasa. *J ilmu keperawatan medkal bedah*. 2022;5(1):8.
63. Dahlia D, Karim D, Damanik SRH. Gambaran Fatigue Pada Pasien Kanker Post Kemoterapi. *J Ners Indones*. 2019;9(2):80.
64. Aderibigbe. Efektivitas Penerapan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kelelahan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Energies* [Internet]. 2018;6(1):1–8. Available from: <http://journal.iken=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
65. Nomor V, Di PC-, New ERA. Optimalization of Coping Nurses to Overcoming Anxiety in the Pandemic of Covid-19 in Era New Normal. *J Peduli Masy*. 2019;2(3):105–12.
66. Faisal A. *Green Leadership*. pertama. Ainiya, editor. Gresik: Gramedia Grub; 2022. 40 p.
67. Mumpuni FH&. Pengaruh Pendampingan Oleh Penyintas Kanker Terhadap Motivasi Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Pengobatan. *J Heal Sains* p-ISSN 2723-4339 e-ISSN 2548-1398 Vol 3, No 12. 2022;3(12):1777–84.
68. sobar. Pengaruh Coping, Dukungan Keluarga dan Motivasi Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Serviks. *public Heal Educ*. 2017;52(36):5.
69. Mutiara Dewi IA, Masfuri M. Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Komplikasi Hemodialisis pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *J Keperawatan Silampari*. 2021;5(1):348–62.