

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN YOGA
PRANAYAMA TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN
KANKER**

SKRIPSI



**OLEH:
Maria Yohana Patricia Sakoikoi
NRP: 9103019035**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2023**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN YOGA
PRANAYAMA TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN
KANKER**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Maria Yohana Patricia Sakoikoi
NRP: 9103019035

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2023**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Maria Yohana Patricia Sakoikoi

NRP : 9103019035

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN YOGA PRANAYAMA
TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN KANKER**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2023

Yang membuat pernyataan,


AF4C8AJX004223403
Maria Yohana Patricia .S.

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Maria Yohana Patricia Sakoikoi
NRP : 9103019035

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul: Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranayama Terhadap Insomnia Pada Pasien Kanker.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai Undang-Undang Hak Cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2023

Yang menyatakan



Maria Yohana Patricia Sakoikoi

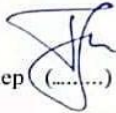
HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN YOGA PRANAYAMA
TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN KANKER

OLEH:

Maria Yohana Patricia Sakoikoi
NRP: 9103019035

Pembimbing utama : Yesiana Dwi Wahyu .W, S.Kep., Ns., M.Kep (.....) 

Pembimbing Pendamping: Anindya Arum .C, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....) 

Surabaya, 2023

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN YOGA PRANAYAMA TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN KANKER

Skripsi ini ditulis oleh Maria Yohana Patricia Sakoikoi NRP.9103019035 telah diuji dan disetujui oleh tim penguji skripsi pada tanggal 06 Juli 2023 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Ninda Ayu Prabasari .P, S.Kep., Ns., M.Kep

()

2. Sekretaris : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes

()

3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu .W, S.Kep., Ns., M.Kep

()

4. Anggota : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep

()



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus dan Bunda Maria yang senantiasa memberkati dan memberikan nafas kehidupan sehingga semua berjalan sesuai dengan rencana-Nya.

Spesial untuk kedua orang tua tercinta mama Laspita Theresiana, papa Tertius Sakoikoi, abang Valerio Alfa Agung Wafisal Sakoikoi yang telah memberikan segala macam bentuk dukungan dan cinta yang tidak terhitung jumlahnya.

HALAMAN MOTTO

Jangankan perak ku dapat emas sekalipun akan ku raih.

1 Korintus 16: 14 Lakukan segalanya dengan kasih.

Great things are not done by impulse, but by a series of small things brought together.

-Vincent Van Gogh-

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranayama Terhadap Insomnia Pada Pasien Kanker”.

Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat wajib yang harus dipenuhi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Proses penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bimbingan, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya serta dosen pembimbing utama yang telah meluangkan banyak waktu untuk memberi bimbingan, motivasi dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan banyak waktu untuk memberi bimbingan, motivasi dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan dan masukan untuk penyempurnaan penulisan skripsi.

4. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku sekretaris penguji dan penasihat akademik yang telah memberikan motivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi penelitian tepat waktu.
5. Seluruh dosen pengajar dan staff Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang mendukung penulis dalam menyusun skripsi.
6. Seluruh pasien kanker di wilayah kerja Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk mengikuti seluruh rangkaian sesi dalam penelitian ini.
7. Puskesmas Kedungdoro dan puskesmas Pucangsewu Surabaya yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
8. Mama Laspita Theresiana Saogo, papa Tertius Sakoikoi dan abang Valerio Alfa Agung Wafisal Sakoikoi yang telah memberikan doa, dukungan, kasih sayang, dan nasehat.
9. Abang pemilik NRP 9102322030 yang telah sabar menemani penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi.
10. Kepada keluarga besar angkatan 2019 yang saling memberikan semangat dan mau berjuang bersama-sama dalam melewati masa-masa sulit
11. Kepada Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin Kim Taehyung dan Jeon Jungkook yang telah memberikan inspirasi dan motivasi melalui karya-karyanya.
12. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi kepada penulis.

Penulis mengakui bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terhindar dari kesalahan, oleh karena itu penulis mengharapkan umpan balik dan saran konstruktif guna memperbaiki skripsi ini agar dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya dan pembaca..

Surabaya, 19 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL.....	xx
ABSTRAK	xxi
<i>ABSTRACT</i>	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Aromaterapi	7
2.1.1 Definisi Aromaterapi	7
2.1.2 Manfaat Aromaterapi.....	7
2.1.3 Dosis Aromaterapi	8
2.1.4 Indikasi dan Kontraindikasi Aromaterapi.....	8
2.1.5 Jenis Aromaterapi	9

2.1.6 Teknik Pemberian Aromaterapi.....	12
2.2 Konsep Yoga Pranayama.....	13
2.2.1 Definisi Yoga Pranayama	13
2.2.2 Dosis Yoga Pranayama.....	14
2.2.3 Manfaat Yoga Pranayama.....	14
2.2.4 Indikasi dan Kontraindikasi Yoga Pranayama	15
2.2.5 Langkah-Langkah Pranayama	16
2.3 Konsep Insomnia	17
2.3.1 Definisi Insomnia.....	17
2.3.2 Etiologi Insomnia.....	18
2.3.3 Patofisiologi Insomnia	19
2.3.4 Siklus Tidur	19
2.3.5 Alat Ukur Insomnia	20
2.4 Konsep Kanker	21
2.4.1 Definisi Kanker.....	21
2.4.2 Stadium Kanker	21
2.4.3 Tanda dan Gejala Kanker	21
2.4.4 Patofisiologi Kanker	22
2.4.5 Penatalaksanaan Kanker	23
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	25
3.1 Kerangka Konseptual.....	25
3.2 Pengaruh Aromaterapi Laveder dan Yoga Pranayama Terhadap Insomnia Pada Pasien Kanker	26
3.3 Hipotesis	27
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	28
4.1 Desain Penelitian	28
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	28
4.2.1 Variabel Independen.....	29
4.2.2 Variabel Dependen	29
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
4.4 Populasi Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	31
4.4.1 Populasi	31
4.4.2 Sampel	31
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	32
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	33

4.6	Metode Pengumpulan Data.....	34
4.6.1	Pengumpulan Data.....	34
4.6.2	Instrumen Penelitian	35
4.6.3	Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	37
4.7.1	Validitas	37
4.7.2	Reliabilitas	37
4.8	Teknik Analisa Data	37
4.8.1	<i>Editing</i>	38
4.8.2	Skoring.....	38
4.8.3	Tabulating	39
4.8.4	Uji Hipotesis	39
4.9	Etika Penelitian.....	40
4.9.1	Hak untuk ikut atau tidak menjadi responden (<i>right self determination</i>)....	40
4.9.2	Hak dijaga kerahasiaannya (<i>right to privacy</i>).....	40
4.9.3	<i>Informed consent</i>	40
4.9.4	Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (<i>right in fair treatment</i>)	41
4.9.5	Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang yang diberikan.....	41
	BAB 5 HASIL PENELITIAN	42
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	42
5.1.1	Puskesmas Kedungdoro.....	43
5.1.2	Puskesmas Pucangsewu.....	44
5.2	Hasil Penelitian.....	45
5.2.1	Data Umum.....	45
5.2.2	Data Khusus.....	52
	BAB 6 PEMBAHASAN	55
6.1	Kondisi Insomnia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranayama Pada Pasien Kanker.....	55
6.2	Kondisi Insomnia Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranayama Pada Pasien Kanker.....	58
6.3	Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranayama Terhadap Insomnia Pada Pasien Kanker	61
6.4	Keterbatasan Penelitian	63
	BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN	64
7.1	Simpulan.....	64
7.2	Saran	64

7.2.1 Bagi Pasien Kanker.....	64
7.2.2 Bagi Keluarga Pasien Kanker.....	64
7.2.3 Bagi Perawat Puskesmas.....	65
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	73
ARTIKEL PENELITIAN.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penjelasan Menjadi Responden Penelitian	73
Lampiran 2. Persetujuan Sebagai Responden Penelitian	74
Lampiran 3. Lembar Data Demografi	75
Lampiran 4. Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> Sebelum Uji Validitas.....	76
Lampiran 5. Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> Sesudah Uji Validitas	78
Lampiran 6. SOP Pemberian Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranayama	79
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian	81
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas	84
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas	85
Lampiran 10. Uji Normalitas dan Paired Sample T-test	86
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Insomnia Pasien Kanker	28
Tabel 4.2 Definisi Operasional	29
Tabel 4.3 Kisi-kisi Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI) Sebelum Uji Validitas	36
Tabel 4.4 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI) Pasca Uji Validitas	36
Tabel 4.5 Skoring Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> Sebelum Uji Validitas	38
Tabel 4.6 Skoring Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> Pasca Uji Validitas.....	39
Tabel 5.1 Distribusi Data Insomnia Pasien Kanker Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	53
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan	53
Tabel 5.3 Hasil Uji hipotesis <i>Pre</i> dan <i>Post- Test</i> dengan <i>Uji Paired Sample Test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Posisi <i>Vishnu Mudra</i>	16
Gambar 2.2 Teknik Pernapasan Yoga Pranayama.....	17
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranyama Terhadap Insomnia Pasien Kanker	25
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Yoga Pranayama Terhadap Insomnia Pasien Kanker.....	33
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	45
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	46
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	47
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	47
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kanker di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	48
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.....	49
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Insomnia di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	49
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Terapi Kanker di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.....	50

Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Teh dan Kopi di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	50
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Penyerta Pasien Kanker di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	51
Gambar 5.11 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker di Puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu Surabaya pada Bulan April-Mei 2023.	52

DAFTAR ISI ARTIKEL

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	91
HALAMAN PERSETUJUAN.....	92
ABSTRAK.....	93
<i>ABSTRACT</i>	94
PENDAHULUAN.....	95
METODE PENELITIAN.....	96
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	98
KESIMPULAN DAN SARAN.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	104
BIODATA PENULIS.....	106

ABSTRAK

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER DAN YOGA PRANAYAMA TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN KANKER

oleh: Maria Yohana Patricia Sakoikoi

Insomnia adalah salah satu keluhan yang dialami pasien kanker, diakibatkan oleh pengobatan kanker dan stres psikologis. Salah satu penatalaksanaan insomnia dapat dilakukan dengan aromaterapi lavender dan yoga pranayama. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap insomnia pasien kanker. Desain penelitian ini menggunakan *pra-eksperimental one-group-pra-post test design*. Populasi penelitian sejumlah 61 pasien kanker di puskesmas Kedungdoro dan Pucangsewu dengan jumlah sampel 28 orang yang memenuhi kriteria inklusi yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan *Insomnia Severity Index (ISI)*. Aromaterapi lavender dan yoga pranayama dilakukan 2 minggu dengan 7 kali pertemuan durasi 18 menit. Penelitian ini telah melalui uji normalitas dengan hasil data berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan uji *paired T-test* dengan nilai signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan *mean* insomnia sebelum intervensi adalah $15,86 \pm 4,170$ dan setelah intervensi $7,29 \pm 2,209$. Hasil uji *paired T-test* yang dilakukan adalah $p=0,000$ menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap insomnia pasien kanker. Aromaterapi lavender yang memberikan efek sedatif dikombinasikan dengan yoga pranayama yang menekankan pernapasan dapat memberikan sensasi rileks, menurunkan stres dan memberikan respon adaptif yang dapat mengatasi insomnia.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Yoga Pranayama, Insomnia, Kanker.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY AND YOGA PRANAYAMA ON INSOMNIA IN CANCER PATIENTS

by: Maria Yohana Patricia Sakoikoi

Insomnia is one of the complaints experienced by cancer patients, caused by cancer treatment and psychological stress. One of the treatments for insomnia can be done with lavender aromatherapy and yoga pranayama. This study aims to explain the effect of lavender aromatherapy and yoga pranayama on insomnia in cancer patients. This research design uses a pre-experimental one-group-pre-post test design. The study population was 61 cancer patients at Kedungdoro and Pucangsewu health centers with a total sample of 28 people who met the inclusion criteria taken by purposive sampling technique. The instrument used Insomnia Severity Index (ISI). Lavender aromatherapy and yoga pranayama were performed 2 weeks with 7 meetings of 18 minutes duration. This study has gone through a normality test with the results of normally distributed data. Hypothesis testing using paired T-test with a significance value of $\alpha < 0.05$. The results showed that the mean insomnia before intervention was 15.86 ± 4.170 and after intervention 7.29 ± 2.209 . The results of the paired T-test conducted were $p=0.000$, indicating the effect of lavender aromatherapy and yoga pranayama on insomnia of cancer patients. Lavender aromatherapy which provides a sedative effect combined with yoga pranayama which emphasizes breathing can provide a relaxing sensation, reduce stress and provide an adaptive response that can overcome insomnia.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Yoga Pranayama, Insomnia, Cancer.*