

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan yoga pranayama pada pasien kanker didapatkan hasil insomnia pasien kanker sebelum diberikan aromaterapi lavender dan yoga pranayama memiliki rata-rata sebesar $15,86 \pm 4,170$ sedangkan insomnia pasien kanker sesudah diberikan aromaterapi lavender dan yoga pranayama memiliki rata-rata sebesar $7,29 \pm 2,209$. Aromaterapi lavender dan yoga pranayama memiliki pengaruh terhadap insomnia pasien kanker dengan *p value* = 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga terdapat pengaruh aromaterapi lavender dan yoga pranayama terhadap pasien kanker dengan rata-rata penurunan *pre-test* ke *post-test* sebesar $-8,571 \pm -2,821$.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pasien Kanker

Pasien kanker diharapkan dapat melakukan terapi pemberian aromaterapi lavender dan yoga pranayama secara mandiri untuk mendapatkan hasil terapeutik untuk membantu meringankan insomnia.

7.2.2 Bagi Keluarga Pasien Kanker

Keluarga pasien diharapkan dapat membantu dan mengawasi pasien dalam melakukan pemberian aromaterapi lavender dan yoga pranayama

7.2.3 Bagi Perawat Puskesmas

Perawat puskesmas diharapkan dapat menerapkan pemberian aromaterapi lavender dan yoga pranayama sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk mengurangi insomnia pada pasien kanker.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan desain dengan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh lebih akurat dengan jumlah responden lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zuhrotum FN. Bahan Pangan Pencegah Kanker. Siti, editor. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2021.
2. Sudarsa IW. Perawatan Komprehensif Paliatif. Surabaya: Airlangga University Press; 2020.
3. Shahzad HN. Neoplasm. London: IntechOpen; 2018.
4. Aisy R, Sawitri E, Rotinsulu DJ, Kedokteran PS, Kedokteran F, Mulawarman U, et al. Insomnia pada Penderita Kanker Payudara yang Sedang Menjalani Kemoterapi. *J Med*. 2020;5(1):2541–4615.
5. Hilmayani IN, Suhanti IY. Hubungan Antara Persepsi Penyakit (Illness Perception) Dengan Distres Psikologis Pada Penderita Kanker di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Flourishing J*. 2021;1(2):100–5.
6. Kalmbach DA, Anderson JR, Drake CL. The Impact of Stress On Sleep: Pathogenic Sleep Reactivity As a Vulnerability to Insomnia And Circadian Disorders. Vol. 27, *Journal of Sleep Research*. 2018. p. 1–39.
7. Anggraini D, Marfuah D, Puspasari S. Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2020;16(2):91.
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. Infodatin. Beban Kanker di Indonesia. *Pus Data dan Inf Kemeterian Kesehat RI*. 2019;1–16.
10. Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Timur. *Serviks dan Payudara, Dominasi Kanker di Jawa Timur*. 2020.
11. Susanti L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR . M . Djamil Padang. *J Kesehat Andalas*. 2013;4(3):951–6.
12. Romito F, Cormio C, De Padova S, Lorusso V, Berio MA, Fimiani F, et al. Patients Attitudes Towards Sleep Disturbances During Chemotherapy. *Eur J Cancer Care (Engl)*. 2014;23(3):385–93.
13. Huda M. *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. Yogyakarta: New Media; 2020.

14. Wibowo DA. Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Insomnia. Kediri. Lembaga Omega Medika; 2022.
15. Peersmann SHM, Grootenhuis MA, van Straten A, Kerkhof GA, Tissing WJE, Abbink F, et al. Prevalence of Sleep Disorders, Risk Factors and Sleep Treatment Needs of Adolescents and Young Adult Childhood Cancer Patients in Follow-Up after Treatment. *Cancers (Basel)*. 2022;14(4).
16. Levenson JC, Kay DB, Buysse DJ. The pathophysiology of insomnia. *Chest*. 2015;147(4):1179–92.
17. Zisapel N. New Perspectives on The Role of Melatonin in Human Sleep, Circadian Rhythms and Their Regulation. Vol. 175, *British Journal of Pharmacology*. 2018. p. 3190–9.
18. Reynolds-Cowie P, Fleming L. Living With Persistent Insomnia After Cancer. Vol. 26, *British Journal of Health Psychology*. 2021. p. 33–49.
19. Gautama C, Ariani NKP. Gambaran Kualitas Tidur pada Pasien Kanker yang Menjalani Radioterapi di RSUP Sanglah Denpasar. *J Med Udayana*. 2021;10(7):4–8.
20. Ghaddafi M. Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Univ Udayana*. 2013;1–17.
21. S. Sagala, D.Tanjung EE. Aromaterapi Lavender Melalui Humidifier Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. *J Keperawatan Silampari*. 2016;6:1–23.
22. Gündogdu F. Using Pranayama and Deep Breathing Exercises to Reduce Cancer-Related Fatigue and Insomnia During Radiotherapy: A Randomized Controlled Study. *J Univ Karatay*. 2021;1–18.
23. Purnamasari NNI. Efektifitas Yoga Pranayama Dan Aromaterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Dan Kualitas Hidup Pasien Kanker. *journal.ukmc.ac.id*. 2020;Vol.3 No.1:1–10.
24. Jumanta. *Buku Pintar: Tumbuhan*. Jakarta: Elex media komputindo; 2019.
25. Maharani AP. Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *J Penelit Perawat Prof*. 2021;3(1):159–64.
26. Argaheni NB, Astuti ED, Azizah N, Winarsih W, Putri NR, Yuliani M, et al. *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.
27. Fit K. *Aromatherapy Wonders: The Complete Book Of Aromatherapy, Revised and Expanded*. Bibliomundi; 2022.

28. Tasalim R. *Terapi Komplementer*. Guepedia; 2021.
29. Amalia, Sudirman, Endang PS. *Kombinasi Murotal Al-Qur'an, Asmaul Husna, Dzikir dan Aromaterapi Muasda Dalam Menurunkan Tekanan Darah, Kadar Alfa Amilase dan Meningkatkan Spiritual Wellbeing*. Kediri: Lembaga Omega Medika; 2022.
30. Damayanti N, Hadiati T. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *J Kedokt Diponegoro*. 2019;8(4):1210–6.
31. Sasmitha Dewi I Gusti Ayu Diah, Asdiwinata Nyoman AIM. The Influence Of Therapeutic Scents Of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) To Elderly With Insomnia In Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur. *Photosynthetica*. 2018;2(1):1–13.
32. Silalahi FSA, Astarani K. Pijat Aromaterapi Efektif Menurunkan Insomnia Lansia. *J STIKES*. 2018;11(2):89–160.
33. Jumarani L. *The Essence Of Indonesian SPA*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2013.
34. Helton D. *Aromatherapy: Essential Oils and Healing*. Speedy Publishing LLC; 2013.
35. Lestari YT, Rodiyah. Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Werda Mojopahit Mojokerto. *J Ilm Keperawatan*. 2016;2(1):15–22.
36. Natassia K. *Aromaterapi Lavender untuk Dismenore*. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
37. Sari D, Leonard D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih. *J Endur*. 2018;3(1):121.
38. Setyaningrum AC. *Khasiat Pijat Aromaterapi Terhadap Produksi Asi dan Menurunkan Kadar Kortisol*. Surabaya: Global Aksara Pers; 2021.
39. Widya S, Maruti IA, Pustaka K. *Panduan Dasar Yoga*. Jakarta: Kawan Pustaka; 2015.
40. Tilong AD. *Yoga dan Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan*. Yogyakarta: Laksana; 2020.
41. Penders K. Implementation of Yoga to Treat Insomnia in an Adult. *Set Hall Univ collage Nurs*. 2021;1–12.
42. Shathirapathiy G, Mooventhan A, Mangaiarkarasi N, Sangavi SA, Shanmugapriya V, Deenadayalan B, et al. Effect Of Trataka (Yogic

- Gazing) On Insomnia Severity And Quality Of Sleep In People With Insomnia. *Explore*. 2022;18(1):100–3.
43. Newbee. *Yoga for Beginners*. Newbee Publication; 2022.
 44. Pradnyantari B. Urgency Praktik Pranayama di Era Milenial. *J Yoga Dan Kesehat*. 2020;2(2):99.
 45. Widya Sena IGM. Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *J Yoga Dan Kesehat*. 2020;3(1):1.
 46. Subandi. *Yoga Insomnia*. Jakarta: Elex Media Komputindo; 2013.
 47. Sindhu P. *Panduan Lengkap Yoga: untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Qanita; 2015.
 48. Brodsky PL, Moore EA. *Living with Insomnia: A Guide to Causes, Effects and Management, with Personal Accounts*. McFarland, Incorporated, Publishers; 2014. (McFarland Health Topics).
 49. Esherlita T. *Susah Tidur: Mengatasi Sulit Tidur*. Lentera Bangsa; 2015. (Makalah Lentera Bangsa).
 50. Montagna P, Chokroverty S. *Sleep Disorders Part II*. Elsevier Science; 2012. (ISSN).
 51. Marlia I. *Buku Modul Daftar Penyakit Kepaniteraan Klinik : SMF Neurologi*. Aceh: Syiah Kuala University Press; 2015.
 52. Patrisia I, Juhdeliena J, Kartika L, Pakpahan M, Siregar D, Biantoro B, et al. *Asuhan Keperawatan pada Kebutuhan Dasar Manusia*. Yayasan Kita Menulis; 2020.
 53. Wisnasari S, Utami YW, Susanto AH, Dewi ES. *Keperawatan Dasar Untuk Praktik Keperawatan Profesional*. Universitas Brawijaya Press; 2021.
 54. Eti R. *Keperawatan Dasar I: Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing; 2021.
 55. Gagnon C, Bélanger L, Ivers H, Morin CM. Validation of the insomnia severity index in primary care. *J Am Board Fam Med*. 2013;26(6):701–10.
 56. Chakraborty C. *Advanced Classification Techniques for Healthcare Analysis*. USA: IGI Global; 2019.
 57. Junaidi I. *Hidup Sehat Bebas Kanker - Mewaspada Kanker Sejak dari Dini*. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2014.

58. Fuahdiyah. Buku Ajar Gizi dan Kanker. Malang: Universitas Brawijaya Press; 2017.
59. Palma D. Mengatasi Kanker. Malaysia: New Harbinger Publications; 2017.
60. Kowalak. Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: EGC; 2011.
61. Hadinata D, Lutfi B, Mulyana H, Kafkayleakya. Patofisiologi. EDU PUBLISHER; 2022.
62. Chen R, CancerHelp T. Solusi Cerdas Mencegah dan Mengobati Kanker. Jakarta Selatan: AgroMedia; 2012.
63. Ramadhan MR, Zettira OZ. Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula Angustifolia) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. J Univ Lampung. 2017;6(2):60–3.
64. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Edisi 4. Lestari PP, editor. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2015.
65. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 5. Peni, editor. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2020.
66. Noor J. Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2016.
67. Saragih MG, Saragih L, Purba JWP, Panjaitan PD, Karim A. Metode Penelitian Kuantitatif: Dasar – Dasar Memulai Penelitian. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
68. Syapitri H, Amila, Aritonang J. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Ahlimedia Book; 2021.
69. Setiana HA. Riset Keperawatan : Lovrinz Publishing. Cirebon: LovRinz Publishing; 2021.
70. Mukhtazar MP. Prosedur Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: Absolute Media; 2020.
71. Ahmad A, Jaya I. Statistik dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Prenada Media; 2021.
72. Widarsa, Astuti, Kurniasari. Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Denpasar: Baswara Press; 2022.
73. Firmansyah YW, Riana EN, Pattola P, Purba IG, Nasution GS, Falah F, et al. Penelitian Ilmu Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.

74. Hanifah AW, Risdiana N. Efek Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Benson Pada Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *J Ilmu Kesehatan Muhammadiyah*. 2020;2017.
75. Siyoto S, Sodik MA. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015.
76. Agung A. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Denpasar: AB Publisher; 2017.
77. Ebben MR. Insomnia Behavioral Treatment in the Elderly CBT-I Elderly Nonpharmacologic Insomnia Behavioral Cognitive Age. *Clin Geriatr Med*. 2021;37:387–99.
78. Maryatun S. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Tehnique Dan Supportive Therapy Terhadap Tingkat Stres Pasien Kanker Serviks. *J Keperawatan Sriwij*. 2013;7:14–25.
79. Agung Pambudi H, Putra Wahyu Gunawan D, Keperawatan Jiwa D, StElisabeth Stik, Tengah J, Keperawatan I, et al. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Pada Penyusunan Karya Ilmiah. *Caring*. 2020;4(1):24–8.
80. Rianti D. Hubungan Antara Kecemasan dan Kadar Kortisol Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrom. *J Midwifery*. 2019;1(2):68–78.
81. Holsen LM, Lancaster K, Klibanski A, Whitfield-Gabrieli S, Cherkerzian S, Buka S, et al. HPA-Axis Hormone Modulation of Stress Response Circuitry Activity in Women With Remitted Major Depression. *Neuroscience*. 2013;250:733–42.
82. Handayani L, Medi M, Dra. Suharmiati AM, Ayuningtyas A. *Menaklukkan Kanker Serviks Dan Kanker Payudara Dengan 3 Terapi Alami*. Jakarta Selatan: AgroMedia Pustaka; 2012. (Sehat alami dengan herbal).
83. Senklin A, Siswandi A, Anggunan, Reni SO. Hubungan Stadium Kanker Payudara Dengan Insomnia Pada Penderita Kanker Payudara Yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di RSUD DR.H Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *J Kesehat Tambusai*. 2021;3(1):271–9.
84. Sofia R, Tahlil T. Pengalaman Pasien Kanker Dalam Menghadapi Kemoterapi. *J Ilmu Keperawatan*. 2018;6(2):81–91.
85. Hananta L, Benita S, Barus J, Halim F. Gangguan Tidur pada Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Dharmais Jakarta. *Damianus J Med*. 2019;13(2):84.
86. Astuti NM. *Penatalaksanaan Insomnia Pada Usia Lanjut*. Fak Kedokt Univ

- Udayana. 2019;1–14.
87. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan. *J Keperawatan*. 2019;12(1):95–107.
 88. Gunawan AW. *The Miracle of Mindbody Medicine*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2016.
 89. Harjana NPA. *Perilaku Kesehatan*. Bali: Ngakan Putu Anom Harjana; 2023. 1–194 p. (Edisi).
 90. Anisa A, Agung DG, Yunitasari E. Aromaterapi Lavender Dalam Upaya Menurunkan Nausea dan Vomiting Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *J Ners dan Kebidanan*. 2019;6(3):401–7.
 91. Mindayani S, Yardi FR, Putri AL, Fadilla N. Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia. *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam*. 2021;6(1):63–8.
 92. Lukasz. Positive Emotion Boost Enthusiastic Responsiveness to Capitalization Attempts. 2020. p. 81–99.
 93. Junita E, Virgo G, Putri AD. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. *J Ners*. 2020;4(2):116–21.
 94. Tang Y, Gong M, Qin X, Su H, Wang Z, Dong H. The Therapeutic Effect of Aromatherapy on Insomnia. *J Affect Disord*. 2021;288(July 2020):1–9.
 95. Sahar RH, Azwar, Riskawati, Musdalipa, Kasmawati. Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gua Mabaji Gowa. *Bimiki*. 2018;6(1):20–33.
 96. Wahyuni, Fatmawati S, Silvitasari I. Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Aroma Terapi Bunga Mawar. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2020;16(2):119–24.