

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini berisi simpulan hasil penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian serta saran bagi praktik keperawatan, pendidikan keperawatan, penelitian keperawatan dan pasien kanker.

6.1. Simpulan

Penelitian tentang efektifitas yoga pranayama dan aromaterapi terhadap peningkatan kualitas tidur dan kualitas hidup pada pasien kanker dilaksanakan mulai awal Mei – Juli 2017. Responden berjumlah 126 orang yang terdiri dari 50 responden pada kelompok yoga aromaterapi, 51 responden kelompok aromaterapi dan 15 responden kelompok kontrol, dengan simpulan sebagai berikut:

- 6.1.1. Karakteristik responden termuda berumur 19 tahun dan umur yang tertua 78 tahun, dengan jenis kelamin perempuan (60.3%), stadium kanker pada stadium 2 (46.8%) dan terapi konservatif yang diterima adalah pembedahan dan kemoterapi (54%)
- 6.1.2. Kualitas tidur sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi pada kelompok yoga pranayama adalah 16,90 dan 8,5; kelompok aromaterapi adalah 17,45 dan 8,96; dan kelompok kontrol adalah 17 dan 16,52.
- 6.1.3. Terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur dan kualitas hidup sebelum dengan sesudah intervensi yoga pranayama dan aromaterapi dengan nilai $p = 0.000$.
- 6.1.4. Terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur dan kualitas hidup kelompok intervensi yoga pranayama dengan kelompok kontrol ($p < 0.05$).
- 6.1.5. Terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur dan kualitas hidup kelompok intervensi aromaterapi dengan kelompok kontrol ($p < 0.05$).
- 6.1.6. Tidak adanya perbedaan yang signifikan kualitas tidur dan kualitas hidup pada kelompok intervensi yoga pranayama dengan aromaterapi ($p > 0.05$).
- 6.1.7. Tidak adanya pengaruh yang signifikan secara parsial antara intervensi, umur, jenis kelamin, stadium kanker dan terapi konservatif terhadap kualitas

tidur dan kualitas hidup pada kelompok intervensi yoga pranayama dan aromaterapi ($p > 0.05$).

- 6.1.8. Adanya pengaruh yang signifikan secara simultan antara intervensi, umur, jenis kelamin, stadium kanker dan terapi konservatif terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup pada kelompok intervensi yoga pranayama dan aromaterapi ($p > 0.05$).

6.2. Saran

6.2.1. Bagi RSUD Mangunsada, Bali

Latihan yoga pranayama dan pemberian aromaterapi secara statistik terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur dan kualitas hidup pada pasien kanker sehingga institusi rumah sakit diharapkan dapat memproses kebijakan terkait hasil penelitian sebagai tindakan mandiri keperawatan dan membuat standar prosedur operasional (SPO) mengenai latihan yoga pranayama dan pemberian aromaterapi sebagai intervensi pada pasien kanker. Kepada perawat juga perlu dilakukan program pelatihan agar mampu untuk melaksanakan intervensi mandiri keperawatan dan dapat berkerjasama dengan tim multidisiplin untuk menangani pasien kanker yang dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur dan kualitas hidup. Pihak manajemen juga diharapkan dapat memberikan kelengkapan fasilitas prasarana untuk kemudahan dalam pemberian pelayanan pada pasien kanker.

6.2.2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian dapat menjadi masukan bahan mengajar pada kurikulum mahasiswa kedokteran dan keperawatan sehingga peserta didik dapat mengajarkan intervensi latihan yoga pranayama dan aromaterapi kepada pasien kanker yang menjalani perawatan di rumah sakit. Diharapkan melalui penelitian ini, asuhan keperawatan lebih variatif dan dapat memberikan peningkatan kualitas tidur dan kualitas hidup pada pasien kanker.

6.2.3. Bagi Peneliti

Perkembangan kajian ilmiah berupa penelitian lanjut untuk mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, seperti penelitian yang melibatkan faktor-faktor yang belum dikendalikan dalam penelitian ini, misalnya pendidikan, jenis kanker, medikasi obat, dan faktor lainnya atau mengevaluasi kualitas tidur dan kualitas hidup setiap minggu. Pada penelitian lebih lanjut juga dapat dilakukan pada pasien kanker dengan waktu evaluasi dilakukan perminggu, tehnik latihan yoga pranayama yang berbeda dan metode atau cara pemberian aromaterapi yang berbeda seperti massage (pijat aromaterapi).

6.2.4. Bagi Pasien Kanker

Latihan yoga pranayama dan pemberian aromaterapi diharapkan dapat dilakukan sesuai dengan protokol yang telah diberikan serta dapat dilanjutkan atau dilakukan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- ACS, American Cancer Society. (2016). *Breast Cancer*. Atlanta: American Cancer Society.
- ACS, American Cancer Society. (2017). *Cancer Facts & Figures 2017*. USA: American Cancer Society.
- Ahmed, A. E., Al-jahdali, H., Fatani, A., Al-, K., Al-jahdali, F., Al-harbi, A., ... Rumayyan, A. (2016). The effects of age and gender on the prevalence of insomnia in a sample of the Saudi population. *Ethnicity & Health*, 22(3), 1–10.
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work* (8th ed.). USA: Elsevier.
- ANA, American Nurses Association. (2016). What is Nursing? Retrieved June 10, 2017, from www.nursingworld.org
- Bird, K. D. (2004). *Analysis of Variance via Confidence Intervals*. London: SAGE Publication.
- Chakrabarty, J., Vidyasagar, M., Fernandes, D., Joisa, G., Varghese, P., & Mayya, S. (2015). Effectiveness of pranayama on cancer-related fatigue in breast cancer patients undergoing radiation therapy. *International Journal of Yoga*, 8, 47–53.
- Chen, K., Chen, M., Chao, H., Hung, H., Lin, H., & Li, C. (2009). Sleep quality , depression state , and health status of older adults after silver yoga exercises : Cluster randomized trial. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 154–163.
- Cohen, L., Ph, D., Warneke, C., Fouladi, R. T., Ph, D., Rodriguez, M. A., & Chaoul-reich, A. (2004). Psychological Adjustment and Sleep Quality in a Randomized Trial of the Effects of a Tibetan Yoga Intervention in Patients with Lymphoma, (April).
- Cooper, K., & Gosnell, K. (2015). *Foundation of Nursing* (7th ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Crow, D. (2015). *Aromatic Intelligence: The Healing Power of Essential Oils*. USA: Floracopeia.
- Cummins, C. (2007). Teacher Training Prescriptions for Pranayama. *Yoga Journal*.

- Daniel, R., & Nicoll, L. (2012). *Contemporary Medical-Surgical Nursing* (2nd ed.). USA: Delmar Cengage Learning.
- Davis, M. P., Khoshknabi, D., Walsh, D., Lagman, R., & Platt, A. (2015). Insomnia in Patients With Advanced Cancer. *American Journal Hospice & Palliative Medicine*, 31(4), 365–373.
- Dhruva, A., Miaskowski, C., Abrams, D., Cooper, B., Goodman, S., & Hecht, F. M. (2012). Yoga Breathing for Cancer Chemotherapy – Associated Symptoms and Quality of Life : Results of a Pilot Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(5), 473–479.
- DinkesBali, Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2015*. Bali: Dinas Kesehatan Proinsi Bali.
- Diorio, C., Ekstrand, A. C., Hesser, T., Sullivan, C. O., Lee, M., Schechter, T., & Sung, L. (2016). Development of an Individualized Yoga Intervention to Address Fatigue in Hospitalized Children Undergoing Intensive Chemotherapy.
- Distasio, S. A. (2007). Integrating Yoga Into Cancer Care, 12(1).
- EORTC. (2001). *EORTC QLQ-C30 (version 3)*. Brussels: EORCT.
- Faydah, S., & Cetinkaya, F. (2018). The Effect of Aromatherapy on Sleep Quality. *Holistic Nursing Practice*, 32(1), 8–16.
- George, M., Elias, A., & Shafiei, M. (2015). Insomnia in Cancer - Associations and Implications, 16, 6711–6714.
- Hananta, L., Benita, S., Barus, J., & Halim, F. (2014). Gangguan Tidur pada Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Dharmais Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 13(2), 84–94.
- Handayani, R. S., & Udani, G. (2016). Kualitas tidur dan distress pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Keperawatan*, XII(1), 66–72.
- Hayama, Y., & Inoue, T. (2012). Complementary Therapies in Clinical Practice The effects of deep breathing on “ tension e anxiety ” and fatigue in cancer patients undergoing adjuvant chemotherapy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(2), 94–98.
- Hill, J. (2015). *Yoga & Breast Cancer* (2nd ed.). Philadelphia: Living Beyond Breast Cancer.
- Hongratanaworakit, T. (2004). Physiological Effects in Aromatherapy. *Journal Science Technology*, 26(1).

- HR, C., & BM, A. (2006). *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Washington: National Academies Press.
- Johnson, J. Y. (2010). *Handbook for Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (12th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Julia, G. B. (2010). *Nursing Theories: The Base for Professional Nursing Practice*. USA: Pearson Higher Ed.
- Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., & Bakir, E. (2016). Effects of Aromatherapy on Sleep Quality and Anxiety of Patients. *Nursing in Critical Care*, 22(2), 105–112.
- KemenkesRI, Kementrian Kesehatan RI. (2015a). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- KemenkesRI, Kementrian Kesehatan RI. (2015b). *Info Datin: Stop Kanker*. Jakarta: Pusat Data Dan Informasi.
- KemenkesRI, Kementrian Kesehatan RI. (2016). *InfoDatin.pdf*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kwekkeboom, K. L., Abbott-anderson, K., & Wanta, B. (2010). Feasibility of a Patient-Controlled Cognitive-Behavioral Intervention for Pain, Fatigue, and Sleep Disturbance in Cancer, 37(3).
- Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., Bucher, L., & Harding, M. M. (2015). *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems* (4th ed.). St.Louis, Missouri: Elsevier.
- Lichwala, R. (2014). Fostering Hope in the Patient With Cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 18(3), 267–269.
- Linton, A. D. (2016). *Introduction to Medical-Surgical Nursing* (6th ed.). St.Louis, Missouri: Elsevier Saunders.
- Lis-Balchin, M. (2010). Aromatherapy with Essential Oils. In *ESSENTIAL* (pp. 549–584). USA: Taylor & Francis Group.
- Mattioli, J. L., Repinski, R., & Chappy, S. L. (2008). The Meaning of Hope and Social Support in Patients Receiving Chemotherapy. *Oncology Nursing Forum*, 35(5), 822–830.
- Maulida. (2011). *Test Reliabilitas dan Validitas Indeks Kualitas Tidur dari Pittsburg (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia*. Universitas Gajah Mada.

- Mccall, M. C., Ward, A., & Heneghan, C. (2015). OR IGI NA L Yoga in adult cancer : a pilot survey of attitudes and beliefs among oncologists, 22, 13–19.
- Miaskowski, C., Abrams, D., Cooper, B., Goodman, S., & Hecht, F. M. (2012). Yoga Breathing for Cancer Chemotherapy–Associated Symptoms and Quality of Life: Results of a Pilot Randomized Controlled Trial, 18(5), 473–479.
- Michaeltibbits, G. (2008). Sle ep Disorder s : Ca uses , Effe cts , and Solutions. *Primary Care-Clinic in Office Practice*, 35(4), 817–837.
- Murti, B. (2010). *Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan* (2nd ed.). Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- NAHA, National Association for Holistic Aromatherapy. (2015). Exploring Aromatherapy. Retrieved January 3, 2018, from <https://naha.org/explore-aromatherapy/about-aromatherapy>
- Nasif, J. (2015). The Emotional Impact of Chronic Illness. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 3(2005), 177–180.
- NCI, National Cancer Institute. (2016). Sleep Disorders (PPDQ)-Health Professional Version. Retrieved from https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/sleep-disorders-hp-pdq#link/_10
- NSF, National Sleep Foundation. (2017). What is Good Quality Sleep. Retrieved January 9, 2018, from <https://sleepfoundation.org/press-release/what-good-quality-sleep>
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ovayolu, Ö., Sevig, Ü., Ovayolu, N., & Sevinç, A. (2014). The effect of aromatherapy and massage administered in different ways to women with breast cancer on their symptoms and quality of life. *International Journal of Nursing Practice*, 20, 408–417.
- Palaniappan, K., & Thenappan, A. (2016). Physiological Basis of Alternative Therapies to Alleviate Sleep Disturbances. *Journal of Sleep Disorders & Therapy*, 5(1), 1–7.
- Palesh, O. G., Roscoe, J. A., Mustian, K. M., Roth, T., Heckler, C., Purnell, J. Q., ... Morrow, G. R. (2010). Prevalence , Demographics , and Psychological Associations of Sleep Disruption in Patients With Cancer : University of Rochester Cancer Center – Community Clinical Oncology Program. *Journal of Clinical Oncology*, 28(2).

- Polit, D. F., & Back, C. T. (2012). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence For Nursing Practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamental of Nursing* (9th ed.). St.Louis, Missouri: Elsevier.
- Rabbie, R., & Meadows, H. (2013). *Quality of Life in Cancer Clinical Trials: A Practical Guide For Research Staff Contents*. United Kingdom: Cancer Research UK.
- Redeker, N. S., & McEnany, G. P. (2011). *Sleep Disolder and Sleep Promotion in Nursing Practice*. New York: Springer Publishing Company.
- RISKESDAS. (2013). *Riset KESEHATAN DASAR*. Jakarta.
- Roezin, A. (2005). Perkembangan Mutakhir Terapi Tumor Ganas Payudara. *Universa Medicina*, 24(4), 190–198.
- Rosenthal, L. (2006). Physiologic Processes During Sleep. In *Sleep: A Comprehensive Handbook* (pp. 19–23). Canada: John Wiley & Sons.
- Saraswati, S. N. (2009). *Prana and Pranayama*. Binhar: Yoga Publications Thrust.
- Saraswati, S. S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Binhar: Yoga Publications Thrust.
- Sendhilkumar, R., Gupta, A., Nagarathna, R., & Taly, A. B. (2013). Effect of pranayama and meditation as an add-on therapy in rehabilitation of patients with Guillain-Barré syndrome - a randomized control pilot study ". *Informa Healthcare*, 35(1), 57–62.
- Sengupta, P. (2012). Health Impacts of Yoga and Pranayama : A State- of-the-Art Review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444–458.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (2nd ed.). Jakarta: Graha Ilmu.
- Shah, Y. R., Sen, D. J., Patel, R. N., Patel, J. S., Patel, A. D., & Prajapati, P. M. (2011). Aromatherapy : The Doctor Of Natural Harmony Of Body & Mind. *International Journal of Drug Development & Research*, 3(1), 286–294.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. (2003). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (10th ed.). USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Smith, Y. (2016). Function of Sleep. <http://doi.org/10.1111/j.1460>

- Smyth, C. (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *General Assessment Series*, 29(6), 1–2.
- Sudoyo, A. W. (2017). *HARPA: Harapan Terpadu*. Jakarta: Yayasan Kanker Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, W. H. (2012). *Statistika dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Susilo, W. H., Aima, H., & Suprpti, F. (2014). *Biostatistika Lanjut dan Aplikasi Riset*. Jakarta: Trans Info Media.
- Takeda, A., Watanuki, E., & Koyama, S. (2017). Effects of Inhalation Aromatherapy on Symptoms of Sleep Disturbance in the Elderly with Dementia. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017, 1–7.
- Tradit, A. J., Altern, C., & Herdecke, G. D.-. (2012). Aromatherapy as an Adjuvant Treatment in Cancer Care – A Descriptive Systematic Review. *African Journal Traditional Complementer Alternative Medicine*, 9(4), 503–518.
- Tranggono, U., & Umbas, R. (2008). Karakteristik dan Terapi Penderita Keganasan Penis di RS Cipto Mangunkusumo dan RS Kanker Dharmais. *Indonesian Journal of Cancer*, 2, 45–50.
- Vera, M. (2014). Virginia Henderson’s Nursing Need Theory. Retrieved January 16, 2018, from <https://nurseslabs.com/virginia-hendersons-need-theory/>
- White, L., Duncan, G., & Baumle, W. (2011). *Foundations of Basic Nursing* (3rd ed.). USA: Delmar Cengage Learning.
- WHO, World Health Organization. (1997). WHOQOL: Measuring Quality of Life. Retrieved January 5, 2018, from http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf
- WHO, World Health Organization. (2014). *Global Status Report on noncommunicable diseases 2014*. Switzerland: World Health Organization.
- WHO, World Health Organization. (2017). Cancer. Retrieved September 20, 2017, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/>
- Widyastuti, Y. (2015). *Hubungan antara kualitas tidur lansia dengan tingkat kekambuhan pada pasien hipertensi di klinik dhanang husada sukoharjo*. STIKES Kusuma Husada.

Wilkinson, J. M., & Treas, L. S. (2011). *Fundamental of Nursing* (2nd ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.

Wismeijer, A. A. J., Vingerhoets, A. J. J. ., & Vries, J. De. (2017). Quality of Life-Related Concepts: Theoretical and Practice Issues. In *Handbook of Disease Burdens and Quality of Life* (Vol. 6, pp. 1754–1766). New York: Springer.

Zee, P. (2009). Gender, age, and the risk of insomnia. *CNS Spectrums*, 12(17), 7–9.