

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN KANKER**

LITERATURE REVIEW



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN KANKER**

LITERATURE REVIEW

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners Keperawatan



**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA
SAMARINDA**

2021

HALAMAN PENGESAHAN
EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA KOMBINASI AROMA
TERAPI LAVENDER TERHADAP *FATIGUE*
PADA PASIEN KANKER

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

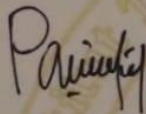
Wiwin Aprliani

NIM: P1908132

Telah dipertahankan dalam ujian

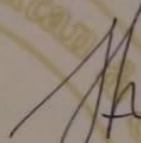
Pada tanggal 10 Febuari 2021

PENGUJI I



Ns. Pare Tasik, S.Kep

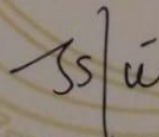
PENGUJI II



Ns. Wahyu Dewi Sulistvarini, MS

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
ITKES Wiyata Husada Samarinda



Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.MB

NIDN. 1128058801

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wiwin Apriliani
Nim : P1908132
Program Studi : Profesi Ners
Judul Laporan Tugas Akhir : Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Faigue Pada Pasien Kanker.

Menyatakan bahwa proposal ini adalah hasil karya saya sendiri,dan semua sumber.baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatkan dengan benar.

Samarinda, 26 Maret 2021

Yang membuat pernyataan



KATA PENGANTARAN

Puji & syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan KIAN ini yang berjudul ” **Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker.**”

Penyusunan KIAN ini dibuat sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Ners Keperawatan. Dalam penyusunan KIAN ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan akan tetapi semuanya bisa dilalui berkat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu melalui kesempatan yang baik ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Mujito Hadi, MM selaku ketua yayasan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
2. Dr. Eka Ananta Sidharta, SE.,MM.,Ak.,CA, CSRS, CSRA.,CFrA selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Ns.Kiki Hardiansyah Safitri,S.Kep,M.Kep,Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda.
4. Ns.Wahyu Dewi Sulistyarini,S.Kep.,M.S, selaku pembimbing I KIAN Onkologi
5. Ns. Pare Tasik,S.Kep selaku pembimbing II KIAN Onkologi
6. Kepada seluruh Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda yang telah mendedikasikan ilmunya kepada saya dengan penuh kesabaran.
7. Kepada kedua orang tua saya Bapak dan Ibu saya, kakak saya dan keluarga besar saya,yang sangat saya cintai dan sayangi. Saya ucapkan terimakasih atas doa dan dukungan serta segala yang telah kalian berikan.
8. Dan kepada Teman-teman Ners angkatan tahun 2019-2021, Saya doakan semoga kita semua dapat mencapai sukses yang kita inginkan.
9. Semua pihak yang turut membantu pelaksanaan pembuatan KIAN ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas semua kebaikan yang telah diberikan.

10. Saya ucapkan juga terima kasih kepada sahabat saya Melli yana, Lerin, Irayani, Freni, Fadli, Riza, Kak irul, kak dilahyang sudah terus mendukung dan memberikan saya semangat untuk selalu sukses dalam meraih kesuksesan

Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak dalam perbaikan KIAN yang dibuat oleh peneliti. Dan akhirnya penulis berharap agar KIAN penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Samarinda, 26 Maret 2021

Penyusun
Wiwin Apriliani



LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wiwin Apriliani

Nim : P1908132

Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas Karya Ilmiah Akhir Ners saya yang berjudul:

Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Faigue Pada Pasien Kanker

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangakalan (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 26 Maret 2021

Yang membuat pernyataan

Wiwin Apriliani

P1908132

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN KANKER**

¹Mahasiswa Program Profesi Ners, Institut Teknologi Kesehatan Dan Sains Wiyata Husada
Samarinda, Jl. Kadrie OeningNo. 77, Samarinda, Kalimantan Timur
Email: Wiwinapriliani02@gmail.com

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Dan Sains Wiyata
Husada Samarinda
Jl. Kadrie OeningNo. 77, Samarinda, Kalimantan Timur
Wiwin Apriliani¹, Wahyu Dewi Sulistyarini²

Abstrak

Latar Belakang : Kanker adalah penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal di luar batas normal yang dapat menyerang bagian tubuh yang berdampingan atau menyebar ke organ lain. Penderita kanker sangat rentan terhadap fatigue akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi yang didapatkan secara terus menerus. Salah satu upaya yang dapat mengurangi fatigue dengan cara non farmakologi yaitu teknik relaksasi yoga dan aromaterapi lavender. **Tujuan :** Analisis jurnal ini bertujuan untuk menganalisis artikel-artikel penelitian yang memaparkan tentang efektivitas pemberian terapi Yoga yang dikombinasikan dengan Aromaterapi Lavender dalam menurunkan Fatigue pada pasien kanker. **Hasil :** Berdasarkan hasil dari telaah 7 jurnal utama yang telah dianalisis terbukti jika pemberian terapi Yoga yang dikombinasikan dengan Aromaterapi Lavender terhadap Faigue Pada Pasien Kanker dapat membantu pasien kanker dalam memperoleh kenyamanan dan ketenangan dalam diri sehingga dapat mengurangi fatigue pada pasien kanker.

Kata Kunci : Kanker, *Fatigue*, Yoga, Aromaterapi, Lavender

THE EFFECTIVENESS OF GIVING YOGA THERAPY COMBINATION OF LAVENDER AROMATHERAPY ON FATIGUE IN CANCER PATIENTS

¹Mahasiswa Program Profesi Ners, Institut Teknologi Kesehatan Dan Sains Wiyata Husada Samarinda, Jl. Kadrie OeningNo. 77, Samarinda, Kalimantan Timur
Email: Wiwinapriliani02@gmail.com

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Dan Sains Wiayata Husada Samarinda
Jl. Kadrie OeningNo. 77, Samarinda, Kalimantan Timur
Wiwin Apriliani¹, Wahyu Dewi Sulistyarini²

Abstract

Background: Cancer is a disease characterized by abnormal cell growth beyond normal limits that can attack adjoining parts of the body or spread to other organs. Cancer sufferers are very susceptible to fatigue due to physical and mental fatigue caused by a long process of therapy such as chemotherapy that is received continuously. One of the efforts that can reduce fatigue with non-pharmacological means is yoga relaxation techniques and lavender aromatherapy. **Purpose:** This journal analysis aims to analyze research articles that describe the effectiveness of giving Yoga therapy combined with Lavender Aromatherapy in reducing fatigue in cancer patients. **Results:** Based on the results of a review of 7 major journals that have been analyzed, it is proven that giving Yoga therapy combined with Lavender Aromatherapy to Faigue in Cancer Patients can help cancer patients gain comfort and calm in themselves so that it can reduce fatigue in cancer patients.

Keywords: Cancer, Fatigue, Yoga, Aromatherapy, Lavender



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	vii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Teori.	5
1. Konsep Kanker.....	5
2. Konsep Kemoterapi.....	9
3. Konsep Fatigue.....	12
4. Konsep Terapi Yoga.....	14
5. Konsep Aromaterapi Lavender.	19
BAB III Analisis Jurnal	24
A. Skema Literatur Review	24
B. Telaah Jurnal	24

C. SOP.....	38
D. Video	43
E. Pathway	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil dan Pembahasan.....	45
BAB IV PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Table	17
Table	17
Tabel	19



DAFTAR SKEMA

Skema 1	24
Skema 2	43
Skema 3	44



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 :SOP Kombinasi pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Faigue pada pasien kanker.
- Lampiran 2 : Manuskrip
- Lampiran 3 : Resume Webinar World Cancer Days 2021
- Lampiran 4 : Kontrak Belajar & Rangkaian Kegiatan Keperawatan Onkologi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kanker adalah penyakit sel, dimana terjadi perubahan dalam mekanisme sel untuk tumbuh dan berproliferasi. Sel ini bersifat invasive, menyebar langsung ke jaringan sekitar. Menurut WHO (2017) kanker adalah istilah umum untuk satu kelompok besar penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal di luar batas normal yang kemudian dapat menyerang bagian tubuh yang berdekatan atau menyebar ke organ lain. Istilah umum lainnya yang digunakan adalah tumor ganas dan neoplasma.

Data Global Cancer Observatory tahun 2018 menunjukkan angka kejadian penyakit kanker di Indonesia (136,2/100.000 penduduk) berada pada urutan 8 di Asia Tenggara, sedangkan di Asia urutan ke 23. Angka kejadian untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti kanker leher rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 13,9 per 100.000 penduduk (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi tumor/kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari 1,4 per 1.000 penduduk di tahun 2013 menjadi 1,79 per 1.000 penduduk pada tahun 2018. Prevalensi kanker tertinggi adalah di provinsi DI Yogyakarta sebanyak 4,86 per 1.000 penduduk, diikuti Sumatera Barat 2,47 per 1.000 penduduk dan Gorontalo 2,44 per 1.000 penduduk (Kemenkes RI, 2019).

Kepala Bidang Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Dinas Kesehatan Provinsi Kaltim Soeharsono, mengatakan kasus kanker, dimana prevalensinya mencapai 1,4 persen, dan yang terbanyak di Kaltim adalah kanker payudara, kemudian kanker serviks, retinoblastoma (kanker mata) dan Leukemia. Kasus ke empat kanker tersebut mengalami peningkatan untuk kanker payudara 179 orang, Retinoblastoma 6 orang, Leukemia 159 orang dan kanker serviks 60 orang pada tahun 2014. Tahun 2015 kanker payudara naik menjadi 424 orang,

Retinablastoma 49 orang, Leukemia menurun menjadi 89 orang dan kanker serviks juga naik menjadi 79 orang. Di RSUD A.W Sjahrani tahun 2017 sebanyak 711 pasien dari seluruh jenis kanker yang dirawat. Selama Bulan Mei dan Juni 2017 terdapat 163 pasien yang menjalani kemoterapi di luar radioterapi.

Penatalaksanaan pasien kanker dapat dilakukan melalui pembedahan, kemoterapi, terapi radiasi, bioterapi, terapi fotodinamik, transplan sumsum tulang dan sel batang, terapi hormon, dan terapi komplementer (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2015). Obat untuk kemoterapi menghancurkan sel-sel yang bekerja dengan menghentikan atau memperlambat pertumbuhan sel kanker yang bisa menimbulkan efek samping (National Cancer Institute, 2011). Efek samping yang muncul adalah mual dan muntah, rambut rontok, resiko terkena infeksi lebih besar dan kelelahan. Di semua jenis kanker, kelelahan menempati efek samping kemoterapi yang paling sering dilaporkan oleh pasien (American Cancer Society, 2015).

Penderita kanker sangat rentan terhadap fatigue akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi yang didapatkan secara terus menerus (Nugroho & Anggorowati, 2017). National Comprehensive Cancer Network (2014) mendefinisikan cancer related fatigue (CRF) adalah perasaan ketidaknyamanan terus menerus akan kelelahan fisik, emosional dan atau kognitif yang berhubungan dengan kanker atau pengobatan kanker yang tidak sesuai dengan aktivitasnya saat ini dan mengganggu fungsi sehari-hari.

Kondisi fatigue yang terus-menerus, bisa mempengaruhi kualitas hidup klien disebabkan karena klien menjadi terlalu lelah untuk ikut terlibat dalam aktifitas. Perawat sebagai tenaga kesehatan mempunyai tanggung jawab profesi untuk ikut andil dalam menyelesaikan setiap permasalahan kesehatan yang ada. Cara yang dapat mengurangi fatigue akibat kemoterapi yaitu dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan fatigue adalah dengan teknik relaksasi, yoga, hipnotis, guide imagery, latihan fisik, dan meditasi.

Teknik relaksasi adalah terapi komplementer dan alternatif yang sering digunakan baik untuk populasi umum maupun pada pasien kanker. Teknik relaksasi dapat menurunkan saraf simpatis dan meningkatkan saraf parasimpatis. Ketika individu berada dalam keadaan rileks, tingkat pernapasan dan jantung mereka lambat, dan perasaan tenang akan mendominasi. Teknik relaksasi terdiri dari teknik nafas dalam, relaksasi otot progressif dan relaksasi autogenic. Begitupun dengan teknik relaksasi ala yoga dengan aroma terapi lavender merupakan aktivitas yang diyakini menurunkan tingkat metabolisme sehingga mampu menurunkan tegangan fisik dan mental.

B. Rumusan masalah

Kelelahan atau *fatigue* adalah keluhan subyektif yang lazim dialami penderita dengan penyakit kanker yang semakin bertambah kualitasnya ketika menjalani program kemoterapi. Seringkali perasaan lelah ini menyebabkan penderita menghindari aktifitas fisik dan sosialnya karena menurunnya energi dan minat penderita. Perasaan lelah ini harus diatasi dengan menemukan metode intervensi keperawatan yang tepat sehingga kualitas hidup penderita dapat dipertahankan. Sampai sejauh ini juga belum ditemukan data yang spesifik tentang pengaruh teknik relaksasi Yoga kombinasi aromaterapi lavender terhadap tingkat *fatigue* akibat penyakit kanker. Berdasarkan semua uraian latar belakang masalah di atas maka pertanyaan masalah pada penelitian ini adalah adakah pengaruh teknik relaksasi Yoga kombinasi aromaterapi lavender terhadap tingkat *fatigue* penderita kanker.

C. Tujuan

Analisis jurnal ini bertujuan untuk menganalisis artikel-artikel penelitian atau literatur review yang memaparkan tentang pentingnya pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap *Faigue* pada pasien kanker.

D. Manfaat penelitian

Manfaat pada analisis jurnal ini mencakup:

1. Manfaat teoritis

Hasil analisis jurnal ini dapat dijadikan sebuah bahan kajian untuk pembelajaran dalam bidang keilmuan keperawatan yakni keperawatan onkologi. Sehingga dapat dijadikan bahan dasar untuk mengetahui bagaimana pentingnya pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue pada pasien kanker.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dalam analisis jurnal ini mencakup:

a. Perawat onkologi

Sebagai bahan ilmu pengetahuan dan pengalaman untuk membantu perawatan pada pasien kanker dalam memenuhi dukungan kebutuhan fisik dan psikis.

b. Institut Teknologi & Sains Wiyata Husada Samarinda

Dapat dijadikan ilmu dan bahan belajar keperawatan onkologi, tentang pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue pada pasien kanker, sebagai bentuk pemberian intervensi keperawatan, khususnya pada mahasiswa keperawatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori

1. Konsep Kanker

a. Definisi

Kanker atau tumor ganas terjadi akibat adanya pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal, disebabkan neoplasia, displasia, dan hiperplasia. Neoplasia adalah kondisi sel yang terdapat pada jaringan berproliferasi secara tidak normal dan invasif, dysplasia yaitu kondisi sel yang tidak berkembang normal dengan indikasi adanya perubahan pada nucleus(inti sel), hyperplasia merupakan kondisi sel normal pada jaringan mengalami pertumbuhan berlebihan.

Kanker adalah penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal, berkembang dengan cepat, tidak terkendal dan terus membelah diri.

Kanker adalah penyakit yang dapat menyerang dan muncul akibat pertumbuhan tidak normal dari sel-sel jaringan tubuh yang berubah menjadi sel kanker dalam perkembangannya (Ariani, 2015).

b. Jenis atau Lokasi Kanker

1) Payudara

Merupakan gangguan patologis yang dimulai karena adanya perubahan gangguan genetik pada sel tunggal dan membutuhkan waktu beberapa tahun untuk dapat dipalpasi. Faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya kanker payudara yaitu gender (wanita) dan usia lanjut, adanya kanker payudara sebelumnya, riwayat keluarga: memiliki kerabat yang memiliki derajat satu yang menderita payudara (ibu, saudara perempuan, anak perempuan) (Suddarth, 2016).

2) Kolon rectum

Merupakan neoplasma viseral terbanyak kedua. Faktor risiko yang mempengaruhinya usia lebih dari 40 tahun, makanan (lemak hewani berlebihan, terutama sapi, dan serat rendah), penyakit lain disaluran

pencernaan.

3) Laring

Tumor berada di pita suara sejati dan cenderung tidak menyebar karena jaringan ikat yang mendasari kekurangan nodus limfe, yang ditandai dengan suara parau yang berlangsung lebih dari 3 hari.

4) Paru

Kanker ini biasanya berkembang di dinding atau epitelium pohon bronkial. Yang ditandai pada stadium awal tidak ada, sedangkan pada stadium lanjut berupa nyeri dada, batuk, demam, suara parau, nyeri bahu, berat badan turun, bunyi menciut.

5) Leukemia

Merupakan proliferasi ganas prekursor sel darah putih (*white blood cell* (WBC)) disusup tulang dan akumulasi di darah perifer, sumsum tulang, dan jaringan tubuh.

6) Pankreas

Merupakan gangguan gastrointestinal yang mematikan yang berkembang secara cepat. Yang disebabkan karena merokok dan faktor risiko yang mempengaruhi yaitu diabetes melitus, pankreatitis akut, penyalagunaan alkohol.

7) Prostat

Merupakan neoplasma terbanyak kedua yang ditemukan pada pria berusia 50 tahun keatas. Kebanyakan sarkoma berasal dari kelenjar prostat posterior, sedangkan yang lainnya dari ureter, yang ditandai dengan kesulitan berkemih, hematuria, anuria, retensi urin.

8) Gaster

Terjadi umumnya pada pria yang berusia lebih dari 40 tahun. Yang disebabkan karena gastritis, inflamasi lambung kronis, ulser gastritis, atrofi gastrik. Dan ditandai dengan distensi abdominal, ketidaknyamanan gastrik kronis, disfagia, darah ditinja, muntah berat, berat badan turun, anoreksia, merasa penuh setelah makan, anemia, dan letih.

9) Ovarium

Merupakan penyebab utama kematian akibat kanker ginekologi. Faktor resiko yang mempengaruhinya yaitu riwayat kanker payudara, riwayat keluarga yang menderita kanker ovarium, usia lanjut, peritas rendah dan obesitas. Yang ditandahi dengan peningkatan lingkaran abdomen, tekanan panggul, kembung, nyeri punggung, konstipasi, nyeri abdomen, urgensi kemih, peningkatan ukuran pinggang, nyeri tungkai, dan nyeri panggul (Suddarth, 2016).

10) Serviks

Merupakan kanker yang paling umum ketiga disistem reproduksi wanita dan diklasifikasikan sebagai preinvasif atau invasif, yang ditandahi pada stadium awal yaitu kemungkinan perdarahan vaginal abnormal, keluaran persisten dari vagina, dan nyeri pada stadium lanjut terjadi nyeri pelvis, kebocoran vaginal berupa urine dan tinja dari fistula, anoreksia, berat badan turun, dan anemia.

11) Kandung kemih, dll

Terjadi pada penderita yang berusia lebih dari 55 tahun yang banyak dialami oleh pria. Biasanya muncul didasar kandung kemih dan mengenai lubang ureter serta leher kandung kemih. Yang ditandahi hematuria dan tidak nyeri, terjadi infeksi saluran kemih dan urgensi / desakan berkemih, perubahan urine, nyeri panggul atau punggung karena adanya metastase (Suddarth, 2016).

c. Etiologi

- 1) Lingkungan, sosial
- 2) Fisik: radiasi, perlukaan/ lecet
- 3) Kimia: makanan, industri, farmasi, rokok
- 4) Genetik: payudara, uterus
- 5) Virus: umumnya pada binatang.

Penyebab kanker yaitu tubuh yang sehat tidak mampu mempertahankan diri terhadap kanker, ini terjadi karena interaksi kompleks antara pajanan karsinogen dan mutasi yang sudah menumpuk

dalam beberapa gen yang disebut onkogen, sehingga mengaktifkan pembelahan sel yang mempengaruhi perkembangan embrionik. Gen kanker lain yaitu *gen supresor tumor*, ini akan menghentikan pembelahan sel. Penyebab kerusakan gen yang didapat yaitu: virus, radiasi, karsinogen lingkungan serta makanan dan hormon. Faktor– faktor lain yang mempengaruhi terjadinya kanker yaitu usia, status gizi, keseimbangan hormonal dan respons terhadap stress.

d. Manifestasi Klinik

- 1) Sel-sel kanker menyebar dari satu organ atau bagian tubuh ke organ atau bagian tubuh yang lain melalui invasi dan bermetastase. Sehingga manifestasinya sesuai organ atau tubuh yang terkena.
- 2) Kanker menyebabkan anemia, kelemahan, penurunan berat badan (disfagia (kesulitan menelan), anoreksia, sumbatan), dan nyeri (sering kali distadium akhir).
- 3) Gejala disebabkan oleh penghancuran jaringan dan penggantian oleh jaringan kanker nonfungsional atau jaringan yang sangat produktif (misalnya gangguan sumsum tulang dan anemia atau kelebihan produksi steroid adrenal), tekanan pada struktur sekitar, peningkatan kebutuhan metabolik, dan gangguan produksi sel-sel darah (Suddarth, 2016).

e. Pengobatan kanker

- 1) Pembedahan
Sangat efektif bila dilakukan pada penderita kanker stadium awal sehingga mempunyai peluang sembuh.
- 2) Kombinasi
Pengobatan kombinasi memadukan antara kemoterapi radioterapi dan pembedahan.
- 3) Radiasi
Radiasi(penyinaran) bertujuan untuk menghancurkan jaringan yang terkena kanker.

4) Kemoterapi

Pengobatan kemoterapi bertujuan menjangkau sel-sel kanker yang menyebar ke bagian tubuh lain dengan cara menghambat dan mengontrol pertumbuhan sel kanker (Ariani, 2015).

2. Kemoterapi

a. Pengertian

Kemoterapi merupakan terapi yang melibatkan penggunaan zat kimia ataupun obat-obatan dalam penggunaan kanker. Kemoterapi konvensional bekerja dengan cara menghancurkan struktur atau metabolisme dari sel-sel kanker. Kemoterapi adalah pengobatan kanker dengan menggunakan obat-obatan/ hormon. Kemoterapi dapat digunakan secara efektif pada penyakit-penyakit baik yang menyebar maupun yang terlokalisasi. Kemoterapi merupakan terapi sistemik, yang berarti obat menyebar ke seluruh tubuh dan dapat mencapai sel kanker yang telah menyebar jauh atau bermetastase ke tempat lain (Ariani, 2015).

b. Cara pemberian kemoterapi

1) Pemberian peroral

Beberapa jenis kemoterapi telah dikemas untuk pemberian peroral diantaranya adalah chlorambucil dan etoposide (VP-16).

2) Pemberian secara intramusculus

Pemberian dengan cara ini relative lebih mudah dan sebaiknya suntikan tidak diberikan pada lokasi yang sama dengan pemberian 2-3x berturut-turut. Yang dapat diberikan secara intramusculu antara lain bleomicin dan methotrexate.

3) Pemberian secara intravena

Dapat diberikan secara bolus perlahan-lahan atau diberikan secara infus/ drip. Cara ini merupakan cara pemberian kemoterapi yang paling umum dan banyak digunakan.

4) Pemberian secara intraarteri

Pemberian ini jarang dilakukan karena butuh sarana yang cukup banyak, antara lain: alat radiologi diagnostic, mesin, atau alat filter serta

ketrampilan sendiri.

5) Pemberian secara intraperitoneal

Cara ini jarang dilakukan karena membutuhkan alat khusus/ kateter intraperitoneal serta kelengkapan kamar operasi karena pemasangan perlu narkose. Kemoterapi biasanya diberikan dalam siklus, dalam interval 3-4 minggu dalam periode 4-6 bulan (Ariani, 2015).

c. Efek Samping Kemoterapi

Efek samping kemoterapi secara fisik dan psikologis , meliputi :

1). Dampak kemoterapi secara fisik :

a). Fatigue(kelelahan)

Rasa lelah terjadi selama 1 sampai 2 minggu setelah pemberian kemoterapi, kelelahan dapat terjadi karena kebutuhan nutrisi yang kurang sehingga kebutuhan energy di dalam tubuh tidak tercukupi, pada pasien kemoterapi terjadi penurunan nafsu makan sehingga kebutuhan energy dalam tubuh tidak dapat tercukupi.

b). Mual dan muntah

Faktor pemicu mual dan muntah dapat dipicu oleh selera, bau, pikiran dan kecemasan terkait dengan kemoterapi.

c). Konstipasi

Konstipasi terjadi kurang lebih selama satu minggu. Faktor penyebabnya yaitu penggunaan analgesik opioid, berkurangnya intake makanan dan minuman, mobilitas yang berkurang, usia lanjut terkait kondisi keganasan kanker itu sendiri.

d). Neuropati perifer

Neuropati perifer adalah gejala yang disebabkan oleh kerusakan saraf yang lebih jauh dari otak dan sum-sum tulang belakang. Neuropati perifer terjadi setiap saat setelah pengobatan dimulai dan semakin parah seiring berjalannya pengobatan. Faktor yang mempengaruhi diantaranya usia, intensitas kemoterapi, dosis obat, durasi pemberian kemoterapi.

e). Toksisitas kulit

Efeksamping pemberian obat kemoterapi tertentu dapat menggelapkan warna kulit sepanjang vena, dapat juga berupa eritema atau garis hiperpigmentasi yang menyebar di sepanjang vena superfisial. Toksisitas kulit tidak mengancam kehidupan tetapi memperburuk kualitas hidup pasien.

f). Alopecia (kerontokan rambut)

Kerontokan rambut mulai terjadi 2 hingga 4 minggu dan akan selesai 1 sampai 2 bulan setelah kerontokan, kerontokan bias terjadi sebagian atau lengkap. Bagian tubuh lain yang mengalami kerontokan yaitu bagian ketiak, alis dan kemaluan.

g). Penurunan berat badan

Penurunan berat badan terjadi karena beberapa faktor diantaranya adalah penurunan nafsu makan, mual dan muntah, dan mukositis. Sebagian besar pasien kemoterapi mengalami penurunan sebanyak 5% dari berat badan sebelum menjalani kemoterapi.

h). Penurunan nafsu makan

Penurunan nafsu makan terkait kanker dapat terjadi karena sinyal rasa lapar yang berasal dari hipotalamus berkurang dan sinyal kenyang yang dihasilkan oleh melacortins diperkuat. Pada pasien kemoterapi penurunan nafsu makan juga dipengaruhi oleh rasa mual dan perubahan sensasi rasa.

i). Perubahan rasa

Pada pasien kemoterapi sering mengeluhkan perubahan dalam persepsi rasa, dan banyak dikeluhkan rasa pahit atau rasa metal. Kualitas rasa juga berkurang yang dideskripsikan sebagai rasa tidak enak dimulut atau mual. Factor yang berpengaruh karena kurangnya perawatan mulut, infeksi, gastrointestinal reflux.

j). Nyeri

Rasa nyeri timbul dibagian perut bawah dan punggung, terjadi secara hilang timbul, dapat diperberat oleh aktifitas fisik yang

berat, setelah kemoterapi selesai nyeri akan berkurang (Ambarwati, 2013).

2). Dampak psikologis kemoterapi, diantaranya :

- a) Kecemasan
- b) Harga diri rendah
- c) Stress dan amarah
- d) Depresi

3. Konsep Fatigue

a. Definisi

Setiap orang pernah mengalami kelelahan atau *fatigue* selama masa hidupnya. *Fatigue* merupakan istilah umum untuk menggambarkan suatu kondisi yang dialami seseorang dan terjadi karena suatu *distress* serta menimbulkan penurunan kemampuan berfungsi yang berkaitan erat dengan hilangnya energi tubuh.

National Comprehensive Cancer Network (2018) menjelaskan Cancer Related fatigue (CRF) sebagai rasa lelah yang tidak biasa, persisten, dan subyektif yang berupa kelelahan secara fisik, emosional, dan kognitif, yang dikaitkan dengan kanker atau pengobatan kanker dan dapat menyebabkan penurunan aktivitas dan mengganggu fungsi sehari-hari.

Fatigue pada dasarnya merupakan mekanisme fisiologis yang bersifat protektif untuk mencegah tubuh kita jatuh dalam kondisi membahayakan. Penurunan kemampuan beraktivitas secara fisiologis menyebabkan penderita terbatas aktivitasnya sehingga interaksi dengan lingkungan yang dapat menimbulkan cedera dapat dikurangi. Keluhan *fatigue* terkait kanker harus dibedakan dengan *fatigue* akibat sebab lainnya yang dapat hilang dengan istirahat dan atau tidur. Penyebab pasti *fatigue* yang dialami penderita kanker tidak dapat diidentifikasi dengan tepat, namun demikian beberapa kondisi yang diuraikan di bawah ini sering dihubungkan dengan kejadian *fatigue* tersebut.

Penderita dengan penyakit kanker seringkali jatuh sakit dalam waktu yang cukup lama sehingga sel-sel sehat mereka membutuhkan sangat

banyak energi. Di samping itu juga sel normal harus berkompetisi dengan sel-sel kanker untuk mendapatkan nutrisi dan sumber energi dari makanan. Sel neoplasma baik langsung maupun tidak langsung mempengaruhi sumsum tulang sehingga menyebabkan anemia karena diproduksinya bahan-bahan toksik yang meracuni sel tubuh.

Beberapa tanda dari *fatigue* yang berhubungan dengan kanker diantaranya :

1. Merasa lelah bahkan setelah tidur sekalipun
2. Merasa kehilangan tenaga untuk melakukan aktivitas rutin
3. Merasa sulit berkonsentrasi, berpikir atau mengingat
4. Berpikiran negatif, mudah tersinggung, tidak sabar, hilang motivasi
5. Kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari
6. Mengurangi bertemu orang lain
7. Lebih banyak tidur

Piper fatigue Scale (PFS) merupakan suatu metode cara pengukuran tingkat *fatigue* untuk mengidentifikasi respon subyektif individu dan memiliki skala kuantitatif karena pengukuran *fatigue* secara obyektif menggunakan ukuran interval 0 (nol) sampai 10 (sepuluh). Instrumen pengukuran terdiri dari 22 pertanyaan meliputi 4 dimensi utama yaitu dimensi perilaku/derajat (pertanyaan nomor 2 sampai 7), dimensi fungsi afektif (pertanyaan nomor 8 sampai 12), dimensi sensori (pertanyaan nomor 13 sampai 17) dan dimensi kognitif/mood (pertanyaan nomor 18 sampai 23). Terdapat 5 nomor pertanyaan tambahan yang bersifat kualitatif yaitu pertanyaan nomor 1, 24, 25, 26 dan 27. Karena banyaknya faktor yang diketahui berkontribusi terhadap bervariasinya kualitas *fatigue*, maka *Piper fatigue Scale* merupakan alat evaluasi yang dapat dikatakan memadai untuk mengidentifikasi gambaran keluhan *fatigue* terkait penyakit kanker.

Nilai skor *fatigue* dapat dihitung secara total ataupun berdasarkan masing-masing kelompok dari 4 dimensi *fatigue*. Untuk menghitung nilai total skor *fatigue* dilakukan dengan cara menjumlahkan seluruh skor hasil

jawaban dari 22 pertanyaan dan kemudian membaginya dengan 22, sehingga didapatkan nilai rata-rata skor yang dapat diterjemahkan sebagai tingkat *fatigue* seseorang. Sedangkan penentuan nilai skor berdasarkan sub skala dimensi *fatigue*, dilakukan dengan cara menjumlahkan skor semua pertanyaan pada dimensi yang diinginkan dan kemudian membaginya dengan jumlah pertanyaan di masing-masing dimensi *fatigue*. Interpretasi hasil penghitungan dua cara di atas diartikan sebagai kesimpulan berikut ini :

1. Nilai 0 adalah tidak ada *fatigue*
2. Nilai 1 – 3 adalah *fatigue* ringan
3. Nilai 4 – 6 adalah *fatigue* sedang
4. Nilai 7 – 10 adalah *fatigue* berat

Keluhan *fatigue* menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan psikologis bagi penderita. Kehilangan energi dan motivasi menyebabkan penderita membatasi aktivitas sosialnya sehingga secara keseluruhan kualitas hidupnya menurun. Upaya untuk mereduksi keluhan *fatigue* menjadi kunci penting dalam mengembalikan kemampuan fungsional penderita. Penderita harus dibantu dengan diarahkan agar tetap mampu beraktivitas sesuai level energi yang dimilikinya. Penghematan energi juga harus dilakukan pada saat beraktivitas. Latihan relaksasi salah satunya melalui Yoga dan aroma terapi dapat digunakan sebagai suatu metode pemulihan kebugaran fisik dan mental ketika mengalami *fatigue*.

4. Konsep Terapi Yoga

Kata “Yoga” berasal dari akar kata Bahasa Sanskerta “yup” berarti “to yoke” yang sinonim dengan *union* dalam bahasa Inggris. Dalam Bahasa Indonesia sama dengan mengikat, menyatukan. Filosofi Yoga menggambarkan penyatuan antara pikiran, tubuh dan ruh, penyatuan individu dan seluruh ciptaan, penyatuan individu dan daya kehidupan itu sendiri, dan penyatuan Tuhan dengan segala ciptaan-Nya. Dalam arti luasnya Yoga lebih dari sekedar latihan fisik karena Yoga adalah jalan hidup, yaitu jalan hidup ketika menjadi manusia di dunia (Sohl et al.,2016; Dangi et al.,2018).

Yoga terdiri dari teknik-teknik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan pikiran, kesempurnaan pernapasan dan kesehatan tubuh. Manfaat Yoga bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun dari dalam tubuh. Latihan dalam posisi Yoga (Asana) dapat membantu fungsi optimal dari organ bagian dalam tubuh dengan membantu memijat dan menyelaraskannya. Latihan pernapasan dapat membantu kapasitas paru-paru serta menyelaraskan tubuh dengan pikiran. Latihan meditasi Yoga dapat menenangkan pikiran dan menimbulkan kejernihan batin, kedamaian pikiran, pemahaman, serta penerimaan diri yang lebih besar (Sohl et al.,2016; Dangi et al.,2018).

Sikap mental positif juga dibutuhkan bagi penderita kanker yang menjalani program kemoterapi. Seperti diketahui bahwa prosedur kemoterapi menggunakan obat-obatan yang sebenarnya bersifat toksik dengan label hitam bergambar tengkorak dan tulisan “bahan berbahaya”. Keyakinan dan ketakutan akan efek samping obat menyebabkan penderita jatuh dalam perasaan tak berdaya, tertekan dan kehilangan motivasi. Pikiran positif diperlukan agar terbentuk keyakinan baru bagi penderita sehingga kemoterapi akan diterima sebagai prosedur untuk merubah sel kanker menjadi sel sehat dan bukan semata-mata hanya meracuni dirinya. Sikap positif dapat dilatih dan dibentuk dengan dasar pemahaman yang mendalam tentang makna dan hakikat kehidupan melalui latihan-latihan relaksasi dan meditasi ala Yoga.

Savasana adalah salah satu postur penting dalam latihan Yoga. Postur (asana) tersebut sangat mudah dilakukan namun sanggup menimbulkan perasaan rileks secara fisik dan pikiran. Individu yang melakukannya akan terbebas dari tekanan dan kecemasan serta mendapatkan ketenangan pikiran. Biasanya Savasana dilakukan di sesi penutup dalam rangkaian latihan Yoga sebagai sesi relaksasi. Kesulitan terbesar melakukan sesi ini yaitu seringkali individu tertidur selama mempertahankan postur Savasana.

Postur (asana) “Savasana” disebut juga sebagai “Yoga Nindra” merupakan posisi relaksasi mendalam yang dapat melepaskan ketegangan

fisik, mental, emosi dan spiritual. Postur Savasana dilakukan dengan berbaring telentang lurus dengan kedua kaki terentang menjauh dari garis tengah tubuh. Kedua tangan terentang di kedua sisi tubuh dengan telapak tangan menghadap ke atas. Kepala bersandar dengan leher lurus tidak tertekuk sehingga wajah/hidung mengarah lurus ke atas. Tulang bahu harus lemas dan terentang lebar menyentuh lantai. Tulang ekor menyentuh lantai dengan tulang punggung bawah tetap melengkung alami. Mungkin akan terasa lebih nyaman jika meletakkan bantal di bawah lengkungan leher atau punggung.

Gambar 2.1.
Yoga Nindra : Savasana



Latihan relaksasi dan meditasi Yoga mengikuti tahapan latihan sebagai berikut:

“ Persiapan awal : pilih tempat yang tenang, bersih dengan sirkulasi udara baik. Waktu latihan yang terbaik adalah fajar atau larut malam. Gunakan pakaian longgar yang nyaman dan bertelanjang kaki. Jangan memaksakan diri dan segera hentikan latihan jika tidak merasa nyaman “.

“ Demi kelancaran, konsentrasi dan keberhasilan latihan, sebaiknya anda menghafal serta memahami urutan langkah latihan dalam panduan ini di bawah ini, sebelum melakukannya. “

Sesi pertama (Relaksasi mendalam):

- 1) Berbaringlah lurus dengan mata terpejam dalam posisi Yoga Nindra atau Savasana. Biarkan seluruh tubuh jatuh menyentuh alas pembaringan dengan telapak tangan menghadap ke atas. Bernapaslah dengan normal.
- 2) Sekarang lemaskan seluruh tubuh anda sehingga terasa ringan tanpa bobot.

Metode sederhana untuk melemaskan beberapa bagian tubuh dijelaskan di bawah ini :

- a. **Mata** : Buka dan tutup mata bergantian selama 10 menit, kemudian ulangi 3 sampai 4 kali. Dengan perlahan gerakan mata ke arah atas-bawah dan lurus, ke arah kiri-kanan dan lurus. Ulangi gerakan tersebut 2 sampai 3 kali.
- b. **Mulut dan lidah** : Buka mulut selebarnya tanpa dipaksakan. Lipat lidah ke arah tenggorokan. Tutup mulut anda dengan posisi lidah tetap terlipat kemudian tahan sampai 10 detik. Selanjutnya buka mulut dan kembalikan lidah ke posisi normalnya. Tutup mulut anda kemudian ulangi 2 sampai 3 kali.

Seluruh tubuh : tutup mata anda dan rasakan secara pikiran bagian tubuh tertentu rileks. Yakinkan anda tidak merasakan tegang atau kaku pada bagian tubuh itu. Buat gerakan ringan jika terasa kaku atau tegang seperti gerakan jari ke atas-bawah, goyangkan bahu atau putar kepala dari satu sisi ke sisi lainnya sekali atau dua kali. Selanjutnya lemaskan tubuh secara keseluruhan.

- c. Konsentrasikan pikiran dan rasakan secara berurutan dari pinggang sampai jempol kaki hingga terasa rileks.
 - d. Konsentrasikan dan rasakan secara berurutan dari pinggang sampai leher.
Kendurkan otot bagian perut, dada, pundak, punggung atas dan bawah.
Kendurkan jari-jari, telapak, pergelangan, lengan bawah dan lengan atas secara berurutan satu persatu.
 - e. Konsentrasikan pikiran menuju bagian atas tubuh anda. Kendurkan otot wajah, tulang rahang, bibir, pipi, alis, pelipis dan bagian kepala.
- 3) Sambil tetap menutup mata, sekarang tenangkan pikiran anda. Rasa tenang dan santai dapat dicapai dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan atau obyek yang dapat memberikan kenyamanan. Obyek yang dimaksud dapat berupa orang atau tempat. Rasakan secara fisik dan pikiran sehingga anda serasa berhadapan langsung atau berada di tempat

tersebut.

- 4) Sekarang konsentrasikan pikiran terhadap pernapasan. Letakan telapak tangan kanan anda di atas perut. Tarik napas dengan hidung lalu buanglah napas melalui mulut dengan perlahan sesuai kemampuan anda. Rasakan perut mengembang saat menarik napas dan sebaliknya perut tertarik ke dalam saat membuang napas. Lakukan selama 3 sampai 5 menit secara berirama.
- 5) Letakan tangan kanan kembali ke posisi semula di atas lantai. Bernapaslah normal. Rasakan relaksasi secara utuh seperti anda akan tertidur. Pertahankan posisi ini sampai 10 atau 15 menit. Jangan tergesa-gesa mengahiri latihan, nikmati saja perasaan itu.
- 6) jari ke atas-bawah, goyangkan bahu atau putar kepala dari satu sisi ke sisi lainnya sekali atau dua kali. Selanjutnya lemaskan tubuh secara keseluruhan.
- 7) Konsentrasikan pikiran dan rasakan secara berurutan dari pinggang sampai jempol kaki hingga terasa rileks.
- 8) Konsentrasikan dan rasakan secara berurutan dari pinggang sampai leher.
- 9) Kendurkan otot bagian perut, dada, pundak, punggung atas dan bawah. Kendurkan jari-jari, telapak, pergelangan, lengan bawah dan lengan atas secara berurutan satu persatu.
- 10) Konsentrasikan pikiran menuju bagian atas tubuh anda. Kendurkan otot wajah, tulang rahang, bibir, pipi, alis, pelipis dan bagian kepala.
- 11) Sambil tetap menutup mata, sekarang tenangkan pikiran anda. Rasa tenang dan santai dapat dicapai dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan atau obyek yang dapat memberikan kenyamanan. Obyek yang dimaksud dapat berupa orang atau tempat. Rasakan secara fisik dan pikiran sehingga anda serasa berhadapan langsung atau berada di tempat tersebut.
- 12) Sekarang konsentrasikan pikiran terhadap pernapasan. Letakan telapak tangan kanan anda di atas perut. Tarik napas dengan hidung lalu buanglah napas melalui mulut dengan perlahan sesuai kemampuan anda. Rasakan

perut mengembang saat menarik napas dan sebaliknya perut tertarik ke dalam saat membuang napas. Lakukan selama 3 sampai 5 menit secara berirama.

- 13) Letakan tangan kanan kembali ke posisi semula di atas lantai. Bernapaslah normal. Rasakan relaksasi secara utuh seperti anda akan tertidur. Pertahankan posisi ini sampai 10 atau 15 menit. Jangan tergesa-gesa mengahiri latihan, nikmati saja perasaan itu.

5. Konsep Aroma Terapi Lavender

a. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi berasal dari dua kata, yaitu aroma yang berarti harum atau wangi, dan *therapy* yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial (*essential oil*) menggunakan aromaterapi lavender. Pengobatan menggunakan wangi-wangian. Istilah ini merujuk pada penggunaan minyak essensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan. Minyak essensial adalah sari aromatik yang disuling dari tanaman, bunga, pohon, buah, kulit pohon, rumput dan biji). Kata aromaterapi berarti terapi dengan memakai minyak essensial yang ekstrak dan unsur kimianya di ambil dengan utuh. Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal (*herbalium*) .

b. Kandungan bunga lavenender

Lavender memiliki persamaan nama *lavandula latifolia*, *lavandula stoechas* (Ricky Ramadhan, 2017). Tanaman bunga lavender dapat ditemukan di Indonesia asal usul tanaman bunga lavender wilayah selatan laut tengah sampai Afrika Tropis sampai timur India. Tanaman lavender sangat dikenal di Indonesia bagaian daun dapat digunakan sebagai pengobatan tradisonal seperti aromaterapi essensial oil, teh bunga lavender, lotion anti nyamuk, dapat mengobati insomnia, stress, kelelahan, cemas, meredakan rasa nyeri, menstabilkan suasana hati (Dini Nuris, 2014).

Kandungan zat kimia dan senyawa yang penting ditemukan dalam tanaman lavender minyak esensial *alpha-pinene*, *camphene*, *beta-myrcene*, *cymene*, *limonene*, *linalool*, *borneol*, *terpinine*, *linalyl acetate*, *geranyl acetate*, dan *caryophyllene* (Ricky ramadhan, 2017). Aromaterapi merupakan terapi penyembuhan yang dimanfaatkan untuk pengobatan dan meningkatkan kesehatan dan kestabilan emosi seseorang. Kandungan utama dari bunga lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool* sebagai zat sedative berfungsi untuk menurunkan insomnia, selain itu beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki *mood* seseorang, menurunkan tingkat kelelahan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi.

c. Cara Penggunaan Aromaterapi Lavender

- 1) Teknik pijat adalah yang paling umum. Melalui pemijatan, daya penyembuhan yang dikandung oleh minyak esensial bisa menembus melalui kulit dan dibawa ke dalam tubuh, memengaruhi jaringan internal dan organ-organ tubuh. Karenanya minyak esensial sangat berbahaya jika diaplikasikan langsung ke kulit dalam bentuk yang murni. minyak esensial baru dapat digunakan setelah dilarutkan sebelumnya dengan minyak zaitun, minyak kedelai, dan minyak tertentu lainnya.
- 2) Menambahkan tetesan minyak esensial kedalam air hangat yang digunakan untuk berendam. Dengan cara ini biasanya efek minyak esensial biasanya akan membuai perasaan dan membuat pasien rileks, melarutkan pegal-pegal dan nyeri, juga memberi efek yang merangsang, dan mengembalikan energy. Sebagai tambahan, pasien akan memperoleh manfaat tambahan dan menghirup uap harum minyak aromaterapi yang menguap dari air panas.
- 3) Menghirup aroma terapi dianggap sebagai cara penyembuhan yang paling langsung dan cepat. Hal ini dikarenakan molekul-molekul dari minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung dengan organ penciuman dengan cara dipresepikan oleh otak. Cara yang

popo;er ini disebut inhalasi atau menghirup uap. Beberapa tetes minyak esensial dimasukan kedalam air panas disebuah baskom. Dengan kepala diatas baskom, pasien menutup kepala, wajah dan baskom dengan handuk sehingga uap yang naik seluruhnya dapat dihirup. Bebrapa jenis minyak esensial bahkan bisa diteteskan ke sapatangan atau bantal untuk dihirup pasien (Dini Nuris, 2014).

4) Cara-cara aplikasi aromaterapi yang lain adalah dengan kompres, kumur, atau oles dalam bentuk krim maupun cair,the bunga lavender,meredakan nyeri,menstabilkan susasana hati,essenaial oil lavender dapat digunakan untuk insomnia (Dini Nuris, 2014).

5) Tanaman lavender merupakan semak yang digemari di daerah Mediterania. Istilah lavender bersalah dari kata lavendus, yang berarti membersihkan. Minyak atsiri lavender memeang merupakan yang paling banyak digunakan sebagai pewangi sabun. Minyak ini berabau amis, froral, sangat herbal, dan mempunyai tambahan bau seperti balsam (Dini Nuris, 2014).

6) Minyak lavender merupakan salah satu minyak yang paling aman sekaligus mempunyai daya antiseptik yang kuat, antivirus, dan antijamur. Karenanya sering digunakan untuk mengobati infeksi paru-paru, sinus, vagina,dan kulit, juga meringankan nyeri otot dan sakit kepala. Juga digunakan pada linimen karena dipercaya mempercepat penyembuhan sel-sel kulit yang terbakar sinar matahari, terluka, dan rasah. Pujat atau mandi dengan lavender dilakukan untuk meningkatkan digesti dan meningkatkan imunitas. Karena banyak sekali kasiatnya, minyak lavender merupakan salah satu minyak yang terpopuler dalam aromaterapi.

d. Lavender (*Lavendula sp*)

1) Uraian Tanaman Lavender

angustifolia adalah tumbuhan pendek yang tumbuh hingga ketinggian sekitar 60 cm. Habitus semak, daun bertulang sejajar, bunga berwarna ungu kebiruan diujung cabang. Bunga lavender memiliki

aroma yang sangat harum. Perbanyak tanaman lavender biasanya dengan menggunakan bijinya. Akar tanaman tunggang, berserabut, dengan panjang mencapai 1-2 m bahkan lebih, berwarna putih kotor hingga kecoklatan. Akar bunga ini bermanfaat untuk menyokong tanaman lebih kuat dan membantu menyerap unsur hara atau air dalam tanah. Batang berkayu, berbentuk bulat memanjang dengan diameter 3-4 mm bahkan lebih, panjang batang mencapai 60–80 cm dan tumbuh dengan tegak.

Batang tanaman ini juga memiliki percabangan banyak yang berguna untuk pertumbuhan daun. Daun berbentuk bulat oval, memanjang, pertulangan sejajar, pangkal daun meruncing, bagian tepi mengerigi, memiliki permukaan halus dan lembut berwarna hijau muda hingga tua. Selain itu, bagian bawah daun bunga lavender ini memiliki pertulangan daun yang menonjol berwarna keputihan. Bunga kecil, berwarna keunggu biruan, bunga ini tersusun dari beberapa jumlah kuntum berkisara 6-10 kuntum yang berbentuk spiral. Bunga ini tumbuh dibagian ujung cabang, bunga juga memiliki bulu halus berjumlah banyak dan berwarna keputihan. Bunga ini dapat diperbanyak secara generatif (menggunakan biji). Tumbuh baik diketinggian 600-1.350 mdpl dimana semakin tinggi tempat tumbuhnya, semakin baik kualitas minyak yang dihasilkan.



Gambar 2.2 Bunga Lavender

Sumber: google bunga lavender



Gambar 2.3 Essensial Oil Lavender

Sumber: google gambar essensial oil lavender



Gambar 2.4 Alat Aromaterapi Diffuser/humidifier

Sumber: google alat aromaterapi diffuser

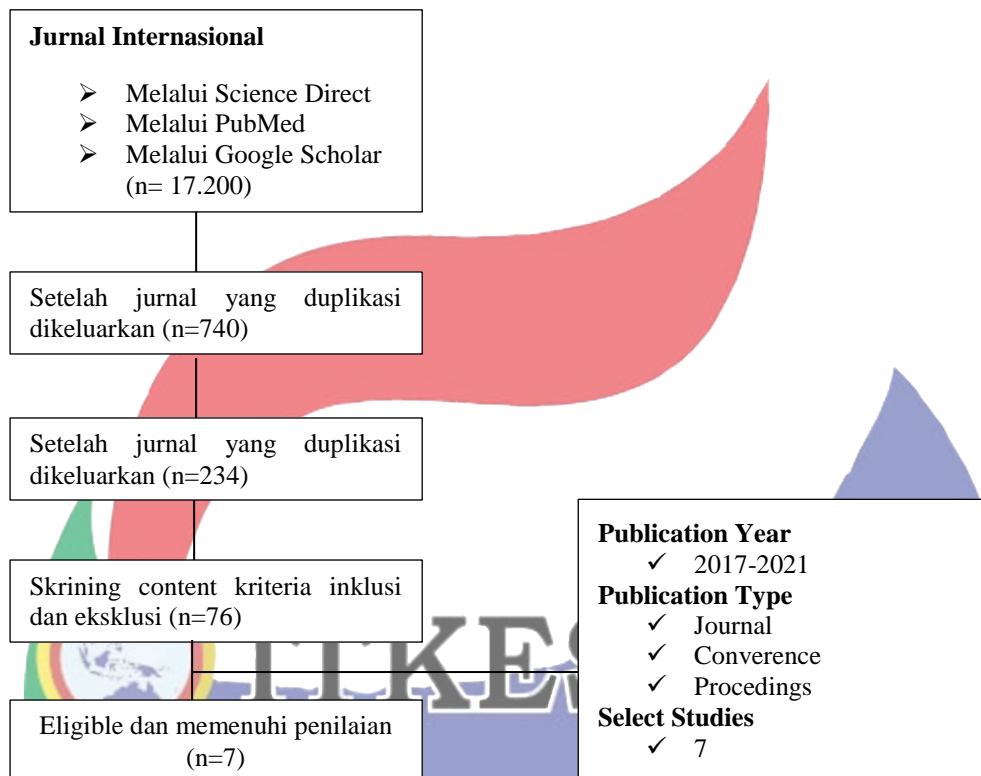
e. Cara penggunaan aromaterapi dengan menggunakan alat diffuser

Teknik relaksasi merupakan terapi non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan insomnia diberikan dengan cara penggunaan tuangkan air hangat ke dalam alat *diffuser* secukupnya, tuangkan essensial oil kedalam air hangat didalam *diffuser* sebanyak 1-3 tetes, hubungkan alat *diffuser* aromaterapi dengan listrik, anjurkan klien untuk menghirup uap essensial oil 660 menit dimulai pukul 19.00, setelah terapi selesai berishkan alat dan atur posisi nyaman untuk klien.

BAB III

ANALISIS JURNAL

A. Skema Literatur Review



B. Telaah Jurnal

Berikut ini adalah tabel telaah jurnal tentang fatigue, terapi yoga dan aromaterapi lavender pada pasien kanker, dengan jumlah jurnal yang telah dipilih dari peneliti sendiri adalah 7 jurnal yang terdiri dari jurnal Fatigue pada pasien kanker dengan jumlah 3 jurnal, kemudian terapi Yoga dengan jumlah 2 jurnal dan terakhir adalah Aromaterapi lavender dengan jumlah 2 jurnal, dan total jumlah jurnal secara keseluruhan adalah 7 jurnal, yang akan dibahas dalam tabel berikut ini

Tabel 3.1 Telaah Jurnal Pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue pada pasien kanker

Telaah Jurnal Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue pada pasien kanker

Jurnal 1

Judul	EFEKTIVITAS YOGA UNTUK MENGURANGI <i>FATIGUE</i> PADA PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI
Author	Noverita Irmayati, Sri Yona, Agung Waluyo
Tahun	2020
Negara	Indonesia
Abstrak	<p><i>Cancer Related Fatigue (CRF)</i> adalah manifestasi klinis yang serius dan gejala umum yang dialami oleh pasien kanker. <i>Fatigue</i> adalah salah satu yang paling sering dilaporkan oleh pasien kanker. <i>Fatigue</i> dapat berpengaruh terhadap <i>Quality Of Life (QOL)</i> seperti kemampuan mereka untuk berfungsi dan berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan. Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa Yoga efektif dalam mengatasi <i>fatigue</i>. Yoga dapat membantu pasien menjaga kesehatan fisik pada pasien yang menjalani kemoterapi. Tujuan untuk mengetahui pengaruh Yoga untuk mengelola <i>fatigue</i> pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.</p> <p>Kata Kunci : <i>Fatigue</i>, Kemoterapi, Yoga</p> <p>Hasil telaah : Pada bagian abstrak tidak dijelaskan mengenai tentang latar belakang mengenai angka kejadian kanker. Untuk sampel yang digunakan, tujuan, metode sampai hasil akhir sudah dijelaskan. Intervensi Yoga dapat diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan. Perawat onkologi dapat mempelajari teknik Yoga dasar sederhana dan menggunakan Yoga sebagai intervensi keperawatan untuk membantu pasien kemoterapi mengelola gejala <i>fatigue</i> mereka. Dan dilengkapi juga dengan kata kunci pada jurnal yaitu : <i>Fatigue</i>, Kemoterapi, Yoga</p>
Metode / Desain	<p>Studi ini menggunakan metode kuasi eksperimen : <i>nonequivalent control group pretest- posttest design</i> pada 11 pasien yang menjalani kemoterapi di ruang rawat jalan dan rawat inap RSUPN Dr.Cipto Mangunkusumo. Jakarta, Intervensi Yoga diberikan 2 kali seminggu selama 30 menit, dalam 4 minggu. <i>Fatigue</i> dinilai pada awal intervensi, dan akhir intervensi (4 minggu) dengan menggunakan <i>Brief Fatigue Inventori (BFI)</i>.</p> <p>Hasil telaah :</p>

	<p>Pada bagian metode juga sudah cukup jelas tentang rancangan penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan instrumen <i>Brief Fatigue Inventori (BFI)</i>. Intervensi Yoga diberikan 2 kali seminggu selama 30 menit, dalam 4 minggu.</p>
Sampel	<p>11 responden</p> <p>Hasil Telaah: Sampel yang diperoleh juga sudah cukup yaitu 11 orang responden, walaupun populasinya adalah seluruh pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi. Sedangkan sampel dipilih berdasarkan:</p> <p>Kriteria Inklusi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kanker stadium I-III 2. mampu berkomunikasi dengan baik 3. sedang menjalankan kemoterapi 4. belum melakukan yoga 5. minimal 1 bulan setelah operasi 6. bersedia terlibat dalam penelitian <p>Kriteria Eksklusi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. terdiagnosa metastase tulang 2. Hb < 10gr/dl 3. Trombosit < 50.000 4. Sedang mendapat pengobatan anti depresan, anti kecemasan, obat psikotropika lainnya 5. Mengalami gangguan pendengaran dan gangguan mental. 6.
Hasil	<p>Penerapan Yoga menunjukkan bahwa adanya penurunan <i>fatigue</i> dengan rerata <i>pretest</i> 35,64 dan <i>posttest</i> intervensi 27,18 dengan $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa Yoga dapat dijadikan sebagai intervensi untuk gejala <i>fatigue</i> untuk pasien kemoterapi, dan sesuai digunakan di area klinis.</p> <p>Hasil telaah : Hasil penerapan EBN latihan Yoga 2 kali seminggu selama 4 minggu dapat mengurangi <i>fatigue</i> pada pasien yang menjalani kemoterapi, dengan terlihat adanya penurunan skor <i>fatigue</i> dengan dari 35,64 ke 27,18. Adapun waktu yang tepat untuk melakukan Yoga diruangan rawat inap adalah sore hari yaitu jam 14.30 – 16.00, sedangkan pelaksanaan Yoga di URJT kemoterapi dapat dilakukan pada pagi atau sore hari karena lingkungan relatif kondusif.</p>

Jurnal 2

Judul	LATIHAN FISIK DALAM PENGELOLAAN FATIGUE ANAK YANG MENGALAMI KANKER: SEBUAH KAJIAN LITERATUR
Author	Lia Kartika
Tahun	2018
Negara	Indonesia
Abstrak	<p>Fatigue merupakan gejala yang muncul dari penyakit kanker dan sebagai dampak dari pengobatan kemoterapi. Perasaan subyektif ini sulit digali karena keterbatasan anak mengungkapkan perasaannya. Fatigue yang berkelanjutan akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga diperlukan antisipasi yang adekuat untuk mengelola fatigue. Kajian literatur ini bertujuan untuk menggali artikel tentang latihan fisik dalam pengelolaan fatigue. Penelusuran melibatkan dua pangkalan data yaitu laman e-resources Perpustakaan Nasional Republik Indonesia dan Google Cendekia dalam rentang waktu 2011-2018. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi anak, fatigue yang berhubungan dengan kanker, latihan fisik, olahraga, children, cancer related fatigue, physical activity, exercise. Dari 243 artikel yang diperoleh, didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis tematik memunculkan empat tema, yaitu: efektifitas latihan fisik, karakteristik latihan fisik, manfaat ekstra latihan fisik, dan efek biologis latihan fisik. Rekomendasi dari kajian literatur ini adalah dilakukannya penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan latihan fisik dalam pengelolaan gejala kelelahan anak dengan kanker.</p> <p>Kata Kunci: Latihan Fisik, Anak dengan Kanker, Kelelahan akibat Kanker</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian abstrak sudah cukup jelas dan lengkap mengenai latar belakang, tujuan tentang kanker, tujuan, serta metode yang digunakan adalah bentuk literatur review sampai dengan hasil akhir bahkan sampai kesimpulan. Kemudian dilengkapi juga dengan kata kunci pada jurnal yaitu: kanker, kelelahan akibat kanker</p>
Metode / Desain	<p>Kajian literatur studi kuantitatif ini menggunakan desain eksperimental untuk memperoleh keefektifan latihan fisik dalam mengurangi kelelahan anak dengan kanker. Kajian literatur ini memiliki beberapa:</p> <p>kriteria inklusi, yaitu: artikel dengan teks lengkap berbahasa Inggris dan Indonesia, artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 7 tahun terakhir (2011-2018), artikel dengan metode penelitian kuantitatif, dan artikel dengan responden anak yang menjalani kemoterapi.</p> <p>Kriteria eksklusi meliputi artikel systematic review, meta analisis, artikel komentar pakar, studi kasus, dan artikel yang tidak jelas membahas intervensi latihan fisik dalam pengelolaan kelelahan anak yang menjalani kemoterapi.</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian metode juga sudah cukup jelas karena menggunakan studi kepustakaan dalam penelusuran jurnal mengenai aspek kelelahan anak yang menjalani kemoterapi.</p>
Sampel	Dari 243 artikel yang diperoleh, didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis tematik

memunculkan empat tema, yaitu: efektifitas latihan fisik, karakteristik latihan fisik, manfaat ekstra latihan fisik, dan efek biologis latihan fisik. Rekomendasi dari kajian literatur ini adalah dilakukannya penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan latihan fisik dalam pengelolaan gejala kelelahan anak dengan kanker.

Hasil telaah:

Pada jurnal juga dijelaskan tentang alur penelusuran literatur review Artikel penelitian yang memiliki kemiripan tema / isi penelitian kemudian dipilih berdasarkan kriteria yang paling layak dan sesuai dengan tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang tidak terpilih, terdapat kemiripan, dan tidak sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dilakukan eksklusi sebanyak 243 artikel. kemudian Artikel penelitian yang direview meliputi berbagai desain penelitian, negara lokasi penelitian, agama mayoritas, dan jenis kanker yang disajikan dalam bentuk tabel pada jurnal literature

Hasil	<p>sebanyak 253 artikel. Penyeleksian terhadap artikel duplikat dilakukan dan mengeluarkan 51 artikel sehingga mendapatkan 202 artikel. Peneliti lalu mengeklusi 109 artikel karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian literature review dan menyisakan 93 artikel. 82 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu 37 artikel melibatkan responden usia dewasa; 13 artikel merupakan penelitian pengembangan instrumen; 16 artikel merupakan artikel meta-analisis dan systematic review; 10 artikel memiliki desain kualitatif, dan 6 artikel membahas intervensi lain selain latihan fisik. Peneliti lalu melakukan seleksi kembali berdasarkan artikel yang membahas latihan fisik dalam pengelolaan kelelahan anak yang mengalami kanker dan mendapatkan hasil akhir 5 artikel..</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian hasil juga sudah cukup baik disajikan dalam bentuk tabel sesuai dengan aspek</p>
--------------	---

Jurnal 3

Judul	Aromaterapi Lavender Dalam Upaya Menurunkan Fatigue, Nausea dan Vomiting Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya
Author	Anisa A`in , Desak Gede Agung, S. , Esty Yunitasari
Tahun	2019
Negara	Indonesia
Abstrak	<p>Kanker payudara merupakan jenis kanker yang umum terjadi wanita. umumnya pasien yang menjalani kemoterapi mengalami gejala akibat proses penyakit atau efek samping pengobatan seperti Fatigue, nausea dan vomiting. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh aromaterapi lavender terhadap Fatigue, nausea dan vomiting pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.</p> <p>Kata kunci: Aromaterapi lavender; lavandula angustifolia; Fatigue, nausea; vomiting; kanker payudara; kemoterapi</p>

	<p>Hasil telaah: Pada bagian abstrak juga sudah cukup jelas disajikan tentang latar belakang mengenai kanker,tujuan dan metode penelitian dan sampel yang digunakan ,aroma terapi lavender untuk mengurangi fatigue</p>
Metode / Desain	<p>Penelitian ini adalah penelitian true experimental dengan desain randomized pre-post test with control group. Aromaterapi lavender dilakukan mandiri oleh pasien dirumah setiap dua kali sehari selama tiga minggu berturut-turut (21 hari). Instrumen mengukur nausea dan vomiting menggunakan Rhodes Index Fatigue, Nausea, Vomiting and Retching. Data dianalisis menggunakan uji pair t test dan independent t test.</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian metode juga sudah dijelaskan dengan cukup jelas,yaitu menggunakan true experimental dengan desain randomized pre-post test with control group . menggunakan Instrumen mengukur nausea dan vomiting menggunakan Rhodes Index Fatigue, Nausea, Vomiting and Retching. Data dianalisis menggunakan uji pair t test dan independent t test.</p>
Sampel	<p>Sampel penelitian dikumpulkan secara consecutive, melibatkan 40 pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi one day care di RSUD dr. Soetomo Surabaya. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok aromaterapi (n = 20) dan kelompok kontrol (n = 20).</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian sampel pada jurnal penelitian ini adalah dengan menggunakan 40 responden. Responden yang terlibat dalam penelitian merupakan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pasien kanker payudara <i>one day servis</i> (rawat jalan) 2. usia 17-65 tahun 3. minimal kemoterapi kedua 4. pasien nyeri ringan sampai dengan sedang 5. pasien stadium I-III 6. pasien yang diberikan antiemetic ondansentron 7. pasien tidak mengkonsumsi obat antidepresan 8. tidak memiliki gangguan penciuman 9. tidak memiliki riwayat asma 10.tidak memiliki <i>hypersensitivitas essensial oil</i> lavender 11.menikmati aroma <i>essential oil</i> lavender.
Hasil	<p>Hasil: Skor nyeri pre kelompok aromaterapi $17.60 \pm 3,05$ dan post $8,40 \pm 4,74$ (p value < 0,05). Kesimpulan: studi ini menunjukkan aromaterapi lavender inhalasi yang diterapkan secara berkesinambungan selama tiga minggu berturut-turut mampu menurunkan Fatigue, nausea dan vomiting pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.</p>

Hasil telaah:

Pada bagian hasil juga sudah cukup baik disajikan dalam bentuk laporan persentase dengan mencari hubungan tentang Aromaterapi Lavender Dalam Upaya Menurunkan Fatigue, Nausea dan Vomiting Pasien Kanker Payudara yang dilengkapi dengan sebuah hipotesis untuk menyimpulkan hasil akhir dari penelitian tersebut.

Jurnal 4

Judul	Manajemen Fatigue melalui Kombinasi Aerobik dengan Relaksasi Yoga pada Penderita Kanker Payudara dalam Program Kemoterapi
Author	Muhammad Tauhid
Tahun	2017
Negara	Indonesia
Abstrak	<p>ihan aerobik maupun kombinasi relaksasi dengan yoga telah dibuktikan efektif dalam memperbaiki fatigue, namun sejauh ini belum ditemukan penelitian yang menerapkan kombinasi antara latihan fisik dengan relaksasi yoga, sebagai upaya manajemen fatigue sesuai dengan mekanisme fisiologis dan psikologisnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tingkat fatigue pada penderita Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan tingkat fatigue pada penderita</p> <p>Kata kunci: fatigue, aerobic, yoga, kanker</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian abstrak tidak dijelaskan mengenai pendahuluan atau latar belakang mengenai kanker, hanya di jelaskan sedikit tentang pendahuluan ,tujuan,metode,hasil dan kesimpulan pada jurnal. Kemudian pada jurnal juga menggunakan kata kunci: fatigue, aerobic, yoga, kanker</p>
Metode / Desain	<p>Desain penelitian Quasi-experimental pre test post test with control group pada penderita kanker payudara</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian metode yang digunakan pada jurnal ini adalah Jumlah Responden pada kelompok intervensi diberikan kombinasi latihan aerobik dengan relaksasi yoga selama 20 menit setiap hari, selama tiga hari berturut-turut. Data dikumpulkan dengan kuesioner untuk pre test dan post test. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi, analisis bivariat Independent dan Dependent T Test, dan analisis multivariat menggunakan regresi linier.</p>
Sampel	<p>sampel yang didapat adalah 34</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian sampel penelitian dalam jurnal ini cukup dan ditentukan dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Piper Fatigue Scale (PFS).</p>

Hasil	<p>Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan penurunan skor fatigue yang bermakna antara sebelum dan sesudah melakukan kombinasi latihan aerobik dengan teknik relaksasi yoga pada kelompok intervensi ($p = 0,001$; $\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil uji penurunan skor fatigue secara bermakna juga terjadi pada kelompok kontrol ($p = 0,004$; $\alpha = 0,05$). Berdasarkan uji lanjut terhadap tingkat fatigue post test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan tingkat fatigue yang bermakna ($p = 0,013$; $\alpha = 0,05$).</p> <p>Hasil telaah: Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang cukup signifikan antara kombinasi latihan aerobik dengan teknik relaksasi yoga pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi, setelah tiga hari pengamatan.</p>
--------------	--

Jurnal 5

Judul	EFEKTIFITAS BACKMASSAGE TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI
Author	Sapti Ayubbana
Tahun	2018
Negara	Indonesia
Abstrak	<p>Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dapat mengalami gangguan irama sirkadian berupa gangguan siklus tidur dan berakibat terjadinya fatigue. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas back massage terhadap fatigue pada pasien kanker payudara</p> <p>Key words: back massage, BFI, fatigue, kanker payudara</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian abstrak dalam jurnal ini sudah cukup dijelaskan tentang kanker payudara dan fatigue. Serta dilengkapi kata kunci.</p>
Metode / Desain	<p>Penelitian ini menggunakan quasi experimental pretestposttest group design, metode pengumpulan sampel secara purposive sampling. Sampel penelitian adalah 42 pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dengan skor fatigue ≤ 30. Pengukuran fatigue menggunakan instrumen Brief Fatigue Inventory (BFI).</p> <p>Hasil telaah: penelitian ini menggunakan kuesioner BFI yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang didapat dianalisis dengan menggunakan spss versi 21 secara univariate, bivariate (paired t test) dan multivariat (regresi linear).</p>
Sampel	<p>Sampel penelitian adalah 42 pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian sampel dalam jurnal ini yang digunakan adalah sebanyak 42 responden dengan kankerr payudara dengan Kriteria inklusi yaitu pasien kemoterapi usia 26-45 tahun, beragama Islam, dapat berkomunikasi dengan baik, tingkat spiritual well being rendah sampai sedang, menjalani kemoterapi < 3 bulan, orientasi waktu, tempat dan orang baik serta</p>

	mampu mengekspresikan perasaannya. Kriteria eksklusi yaitu pasien dalam kondisi penurunan kesadaran dan dalam kondisi emergency.
Hasil	<p>Hasil uji paired t test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara BFI sebelum kemoterapi dengan setelah kemoterapi (p value = 0,000) pada kelompok intervensi.</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian hasil dalam jurnal ini adalah sudah disajikan dalam bentuk tabel pada jurnal (seperti misal usia, pendidikan, lama kemoterapi) dan tabel (pre-post test) kemudian disimpulkan menjadi hasil akhir dan pada hasil ini juga dijelaskan oleh peneliti tentang keterbatasan dari jurnal</p>

Jurnal 6

Judul	GAMBARAN FATIGUE PADA PASIEN KANKER POST KEMOTERAPI
Author	Dahlia , Darwin Karim , Siti Rahmalia Hairani Damanik
Tahun	2019
Negara	Indonesia
Abstrak	<p>Kemoterapi adalah salah satu pengobatan kanker untuk membunuh sel-sel kanker, mencegah pertumbuhan dan penyebaran sel-sel abnormal yang tidak terkendali yang cenderung menyerang jaringan di sekitarnya dan menyebar ke organ lain. Efek samping kemoterapi seperti mual muntah, anemia, dan masalah tidur dapat menyebabkan fatigue. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui identifikasi fatigue pada pasien kanker dengan post kemoterapi.</p> <p>KEYWORDS: Fatigue, Kanker, Kemoterapi</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian abstrak dalam jurnal ini tidak disajikan dalam bentuk bahasa inggris, hanya disajikan dalam bentuk bahasa indonesia saja, yang dimana langsung dijelaskan mengenai pokok inti dari kondisi pasien atau psikologis pasien yang menjalani kemoterapi dengan terjadinya fatigue</p>
Metode / Desain	<p>Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif sederhana. Penelitian ini dilakukan di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru pada 7-16 Mei 2018 dengan melibatkan 144 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner yang telah diuji validitas dan reabilitas. Kuisioner adalah Piper Fatigue Scale.</p> <p>Hasil telaah: Pada bagian metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik kuesioner yang diberikan kepada 144 partisipan. Analisis data yang digunakan yaitu Analisis univariat menampilkan distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, stadium kanker, siklus kemoterapi, lama menderita kanker, diagnosa medis dan fatigue pada pasien</p>

	kanker post kemoterapi.
Sampel	144 responden Hasil telaah: Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kanker yang menjalankan pengobatan kemoterapi dari 14 Februari sampai 13 Maret 2019 sebanyak 225 pasien. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan 144 Responden.
Hasil	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden pada fatigue tingkat ringan sebanyak 11 orang (7,6%), tingkat sedang sebanyak 72 orang (50%) dan tingkat berat sebanyak 61 orang (42,4%). Hasil telaah: Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan identifikasi kepada profesi perawatan kesehatan mengenai fatigue pada pasien kanker dengan post kemoterapi untuk dapat lebih meningkatkan asupan nutrisi dan aktivitas yang seimbang pada pasien sehingga derajat fatigue dapat menurun atau tidak bertambah parah

Jurnal 7

Judul	PENGARUH INHALASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER: STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR
Author	Katarina Bertha Laurensia
Tahun	Indonesia
Negara	2020
Abstrak	Salah satu akibat dari gejala dan pengobatan dari kanker adalah gangguan tidur. Tujuan penelitian membuktikan pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien kanker. Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Kanker Hasil telaah: Pada bagian abstrak dalam jurnal ini tidak dijelaskan tujuan dari penelitian ini, hanya saja disajikan tentang pendahuluan mengenai manfaat aromaterapi lavender, dan metode yang digunakan juga sudah disajikan dengan cukup baik. Kemudian pada jurnal ini juga dijelaskan tentang kata kunci: Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Kanker
Metode / Desain	Desain penelitian adalah pra-eksperimental jenis one group pretest-posttest design dilanjutkan dengan metode sintesis literatur. Variabel independen adalah inhalasi aromaterapi lavender dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Populasi penelitian ini pasien kanker di puskesmas Kalijudan sejumlah 49 orang diambil dengan teknik purposive sampling. Hasil telaah: Pada bagian metode dalam jurnal ini adalah peneliti menggunakan pretest-posttest. Aromaterapi lavender diteteskan pada tisu diberikan secara inhalasi selama 5 menit 7 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan SOP dan PSQI. Uji hipotesis

	pada penelitian ini uji statistik Wilcoxon signed rank test tahun.
Sampel	49 orang Hasil telaah: Pada bagian sampel dalam jurnal ini adalah peneliti menggunakan 49 partisipan kanker dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling . Kemudian adapun kriteria inklusi partisipan diantaranya : 1) perempuan usia ≥ 20 tahun;; 3) Minimal 5 tahun setelah terdiagnosa kanker; 4) Tidak mengalami gangguan kognitif; 5) telah dinyatakan sembuh; 6) Tidak mengalami komplikasi, 7) Bersedia dan setuju untuk menjadi partisipan dalam penelitian
Hasil	10 artikel didapatkan 100% hasil hipotesis H1 diterima. Topik penelitian penulis memiliki kriteria inklusi yang lebih spesifik, serta metode SOP berbeda dengan artikel yang disintesis. Hasil telaah: Pada hasil penelitian dalam jurnal ini didapatkan hasil sintesis terhadap 10 jurnal didapatkan persamaan dengan topik penelitian 3 (30%) artikel memiliki kesamaan tujuan dan populasi, 1 artikel (10%) memiliki kesamaan desain, metode, dan teknik analisa data, 7 (70%) artikel memiliki kesamaan teknik sampling, 8 (80%) artikel memiliki instrumen kesamaan dengan topik penelitian. Dari total 10 artikel terdapat 5 (50%) artikel memiliki tujuan, 9 (90%) artikel memiliki desain, 7 (70%) artikel memiliki populasi, 2 (20%) artikel memiliki teknik sampling dan instrumen yang berbeda dengan topik penelitian.



Berdasarkan tabel diatas yang terdiri dari 8 jurnal, hasil analisi jurnal yang didapatkan adalah bahwa penyakit kanker merupakan salah satu penyakit yang sering kita dengar bahkan kita jumpai, oleh sebab itu penyakit kanker ini sering dikenal adalah penyakit yang dapat mematikan jika tidak dapat ditangani dengan baik dan cepat. Kanker atau sering dikenal sebagai tumor atau benjolan, yang tumbuh disekitar tubuh atau area tertentu dalam tubuh, dan jika terus dibiarkan dan terus berlangsung lama atau dalam waktu jangka panjang, akan dapat membahayakan tubuh seseorang, dan dapat menyerang sel-sel yang sehat atau normal dalam tubuh, bahkan dapat menyebabkan kematian jika sudah masuk dalam kategori stadium lanjut atau stadium akhir.

Kondisi dimana seseorang yang terdiagnosis kanker tentunya akan mengalami seperti misalnya, penurunan kesehatan dalam tubuhnya, seperti psikososiospiritualnya, yang tentunya akan berefek pada kehidupan selanjutnya. Dari kondisi inilah akan timbul berbagai macam masalah kesehatan, seperti misal penurunan kualitas hidup, efek dari proses pembedahan atau misal kemoterapi yang dapat menyebabkan nyeri, mual muntah, membuat takut, cemas, sedih, merasa harga diri rendah, bahkan merasa hanya menikmati sisa akhir dari proses kehidupan. Hal inilah yang akan dibahas dalam hasil analisis jurnal yang ditemukan oleh peneliti.

Kemoterapi ialah salah satu pengobatan untuk menghambat pertumbuhan sel kanker (National Cancer Institute, 2017). Ada 3 jenis kemoterapi yaitu adjuvant, neoadjuvant, dan primer (paliatif). Hasil penelitian Wahyuni, Huda, dan Utami (2015) didapatkan beberapa efek samping dari 3 jenis kemoterapi tersebut umumnya dirasakan pasien diantaranya fatigue. Penderita kanker sangat rentan terhadap fatigue akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi yang didapatkan secara terus menerus (Nugroho & Anggorowati, 2017).

Fatigue adalah suatu kondisi subjektif berupa perasaan lelah terus menerus yang berhubungan dengan kanker atau pengobatannya. Cancer-related fatigue memberikan dampak terganggunya fungsi dan aktivitas sehari-hari pada pasien kanker post kemoterapi. Fata (2015) menyatakan bahwa pasien kanker post kemoterapi merasa tidak nyaman akibat mual muntah, anemia, dan masalah tidur sehingga mengakibatkan fatigue. Pengkajian harus dilakukan pada pasien kanker post kemoterapi yaitu mengenai derajat fatiguenya. Fatigue pada pasien kanker post kemoterapi dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat keparahannya yaitu berat, sedang dan ringan.

Pengkajian fatigue biasanya mengenai perasaan lemah, ketidakmampuan untuk melakukan tugas, motivasi menurun dan suasana hati yang rendah, serta kesulitan dalam berpikir jernih (Strebkova, Petkova, & Minev, 2017). Pengkajian fatigue pada pasien kanker harus dilakukan secara multidisiplin dengan cara menyaring, menilai, dan mengelola data sehingga dapat mengidentifikasi dan mengeksplorasi derajat fatigue serta faktor-faktor yang dapat meningkatkan derajat fatigue pada pasien kanker post kemoterapi. Tujuan pengkajian tersebut untuk meningkatkan pemberian pengobatan dan perawatan dalam mengatasi fatigue post kemoterapi (Alberta Health Services, 2017).

Berbagai intervensi nonfarmakologis diberikan untuk mengurangi fatigue diantaranya aktivitas fisik, aerobik, berenang, yoga, massage, latihan relaksasi nafas, accupressure, akupuntur, Cognitive Behavioral Therapy. Yoga berasal dari filosofi Indian kuno yang dapat meningkatkan perhatian dan menenangkan pikiran (Armer & Ludgendorf, 2020). Terdapat 3 komponen gerakan Yoga yaitu asanas (pose fisik), pranayama (kontrol pernafasan) dan dhyana (meditasi). Adanya postur yang spesifik pada Yoga membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan, kontrol nafas bertujuan meningkatkan fokus dan relaksasi serta meditasi membuat pikiran menjadi tenang. Yoga menekankan pada kemampuan untuk menerima pengalaman satu persatu yang sesuai dan menguntungkan bagi pasien dalam penyembuhan dengan waktu yang singkat (Porter et al., 2019).

Penelitian dari Ben-Josef, Wileyto, Chen, & Vapiwala, (2016) menjelaskan bahwa Yoga yang dilakukan 2 kali seminggu pada pasien dengan kanker kolorectal selama 6–9 minggu selama menjalani radioterapi menurunkan fatigue. Sejalan dengan Dong, et al., (2019), Yoga menurunkan gejala fatigue pada penderita kanker mammae yang sedang menjalani atau selesai pengobatan. Selain itu, Yoga juga dapat mengatasi gangguan tidur, depresi, meningkatkan kualitas hidup dan memperbaiki kardiorespirasi (Sohl et al.,2016; Dangi et al.,2018).

Berdasarkan hasil dari observasi peneliti selama memberikan asuhan keperawatan pada pasien kanker, skrinning fatigue belum ada dan intervensi yang dilakukan perawat dengan menganjurkan klien istirahat dan pembatasan aktivitas. Asuhan keperawatan yang diberikan dirasa belum dapat mengurangi fatigue pada pasien. Oleh karena itu, peneliti melakukan penerapan Evidence Based Nursing Practice Yoga untuk mengurangi fatigue pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

Terapi alternatif telah umum digunakan dalam mengurangi ketidaknyamanan pasien dengan kanker diantaranya adalah aromaterapi. Negara-negara yang menggunakan aromaterapi sebagai bagian dari praktek keperawatan mereka antara lain Swiss, Jerman, Inggris, Kanada dan Amerika Serikat (Eghbali, 2017).

Salah satu aromaterapi yang banyak di-gunakan salah satunya adalah aromaterapi lavender. Esensial Lavender (*Lavandula Angustifolia*) mengandung linalool, linalyl acetate, cineol, lavender, geraniol tannin, flavonoids yang dapat menimbulkan efek antibacterial, antispasmodic, antidepresant dan analgesic. Kandungan linalool yang bersifat sedative dan linalyl acetate yang memberikan efek narkotik dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi hormon stres dan me-ningkatkan sekresi beta-endorphins (Fayazi, Babashahi, & Rezaei, 2011). Saat aroma lavender di inhalasi, kandungan minyak atsiri merangsang reseptor bulbus olfaktorius, mentransfer pesan penciuman ke sistem limbik, menyebabkan pelepasan endorphen, encephalin, dan serotonin, yang mempunyai efek memberikan perasaan tenang, menurunkan nausea dan juga vomiting (Sowndhararajan & Kim, 2016).

Jadi dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi yoga yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender pada pasien kanker adalah dapat membantu pasien kanker untuk memperbaiki masalah ataupun efek-efek dari proses perawatan yang dijalani seperti kemoterapi yang dapat menyebabkan kelemahan atau fatigue, nyeri, mual muntah dan sebagainya.

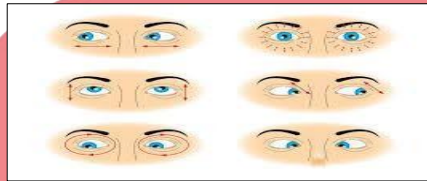
C. SOP

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PEMBERIAN TERAPI YOGA KOMBINASI AROMA TERAPI LAVENDER**

Tanggal pelaksanaan	Hari :	Tanggal :	Pukul :
Indikasi	Diberikan pada klien yang mengalami fatigue.		
Persiapan alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esensial oil lavender 2. Air hangat 3. Alat <i>diffuser/humidifier</i> aromaterapi 4. Matras 		
Prosedur	<p>a. Prainteraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cek catatan keperawatan dan catatan medis klien 2. Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontraindikasi 3. Siapkan alat dan bahan <p>b. Tahap orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beri salah terapeutik dan panggil klien dengan namanya dan memperkenalkan diri (untuk pertemuan pertama) 2. Menanyakan keluhan klien/perasaan klien 3. Jelaskan tujuan prosedur 4. Beri kesempatan klien dan keluarga untuk bertanya 5. Pengaturan posisi yang nyaman bagi klien <p>c. Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapkan alat <i>diffuser</i> aromaterapi 2. Tuangkan air hangat ke dalam alat <i>diffuser</i> secukupnya 3. Tuangkan esensial oil kedalam air hangat didalam <i>diffuser</i> sebanyak 1-3 tetes 4. Hubungkan alat <i>diffuser</i> aromaterapi dengan listrik 5. Pilih tempat yang tenang, bersih dengan sirkulasi udara baik. Waktu latihan yang terbaik adalah fajar atau larut malam. Gunakan pakaian longgar yang nyaman dan bertelanjang kaki. Jika tidak merasa nyaman jangan memaksakan diri dan segera hentikan latihan. 6. Berbaringlah lurus dengan mata terpejam dalam posisi Yoga Nindra atau Savasana. Biarkan seluruh tubuh jatuh menyentuh alas pembaringan dengan telapak tangan menghadap ke atas. Bernapaslah dengan normal. 		



- 7) Buka dan tutup mata bergantian selama 10 menit, kemudian ulangi 3 sampai 4 kali. Dengan perlahan gerakan mata ke arah atas-lurus-bawah-lurus, ke arah kiri-lurus-kanan-lurus. Ulangi gerakan tersebut 2 sampai 3 kali.



- 8) Buka mulut selebarnya tanpa dipaksakan. Lipat lidah ke arah tenggorokan. Tutup mulut anda dengan posisi lidah tetap terlipat kemudian tahan sampai 10 detik. Selanjutnya buka mulut dan kembalikan lidah ke posisi normalnya. Tutup mulut anda kemudian ulangi 2 sampai 3 kali.



- 9) Tutup mata anda dan rasakan secara pikiran bagian tubuh tertentu rileks. Yakinkan anda tidak merasakan tegang atau kaku pada bagian tubuh itu. Buat gerakan ringan jika terasa kaku atau tegang seperti gerakan jari ke atas-bawah, goyangkan bahu atau putar kepala dari satu sisi ke sisi lainnya sekali atau dua kali. Selanjutnya lemaskan tubuh secara keseluruhan.

Meditasi



- a. Konsentrasikan pikiran dan rasakan secara berurutan dari pinggang sampai jempol kaki hingga otot-otot tersebut terasa kendur.
- b. Konsentrasikan dan rasakan secara berurutan dari pinggang sampai leher. Kendurkan otot bagian perut, dada, pundak, punggung atas dan bawah. Kendurkan jari-jari, telapak, pergelangan, lengan bawah dan lengan atas secara berurutan.



- 10) Duduk bersila dengan punggung tegak. Temukan posisi bersila yang nyaman mungkin.



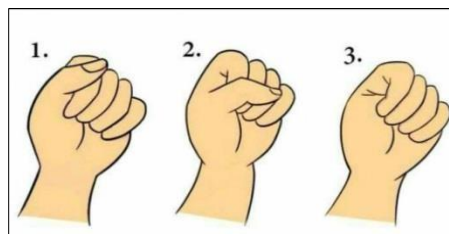
- 11) Letakan punggung kedua tangan masing-masing di atas lutut sehingga telapak tangan menghadap ke atas. Sentuh ujung ibu jari dengan jari telunjuk dan biarkan jari tangan lainnya menghadap ke atas seperti gambar. Tarik napas melalui hidung kemudian bunyikan hurup “ A “ sambil membuang napas sampai habis. Rasakan getaran suara di sekitar pusar dan tubuh bagian bawah. Lakukan sebanyak 3 kali



- 12) Tetap pertahankan punggung kedua tangan masing-masing di atas lutut sehingga telapak tangan menghadap ke atas. Sentuh ujung ibu jari dengan jari telunjuk tetapi sekarang lipat jari tengah, jari manis dan kelingking menyentuh telapak tangan. Tarik napas melalui hidung kemudian bunyikan huruf “ U “ sambil membuang napas sampai habis. Rasakan getaran suara pada bagian tengah tubuh dan dada. Lakukan sebanyak 3 kali pengulangan.



- 13) Tetap pertahankan punggung kedua tangan masing-masing di atas lutut sehingga telapak tangan menghadap ke atas. Kepalkan kedua telapak tangan dengan menggenggam ibu jari di dalamnya. Tarik napas melalui hidung dan kemudian bunyikan huruf “ M “ sambil membuang napas sampai habis. Rasakan efek gema dari suara M di bagian kepala dan muka. Lakukan sebanyak 3 kali pengulangan.



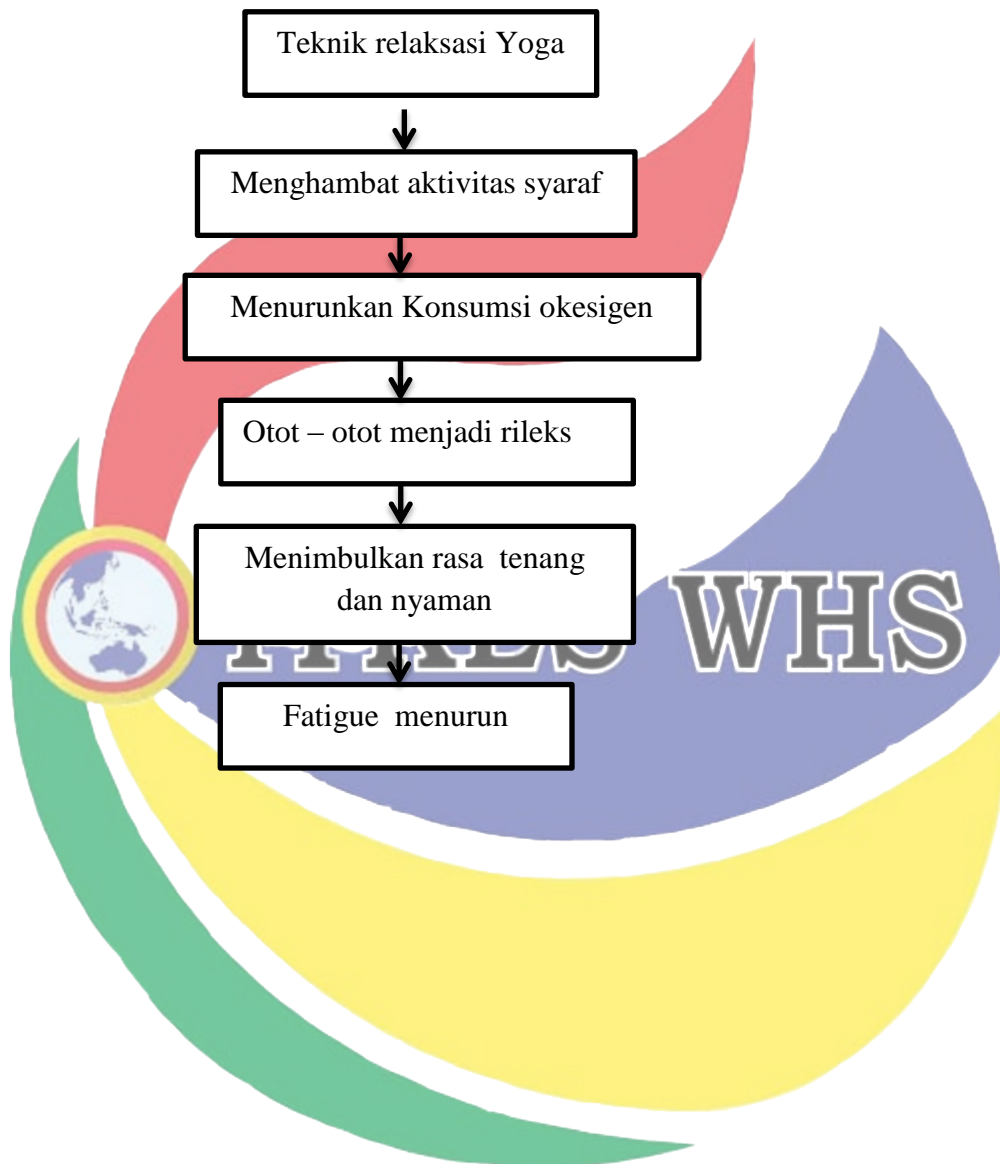
- 14) Tetap pertahankan punggung kedua tangan masing-masing di atas lutut sehingga telapak tangan menghadap ke atas. Kepalkan kedua telapak tangan dengan menggenggam ibu jari di dalamnya. Tarik napas melalui hidung dan kemudian

<p>d. Terminasi</p>	<p>bunyikan hurup “ M “ sambil membuang napas sampai habis. Rasakan efek gema dari suara M di bagian kepala dan muka. Lakukan sebanyak 3 kali pengulangan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 15) Rasakan setiap kumpulan otot dalam kondisi santai sempurna. Rasakan pernapasan melambat dan rasakan ketenangan dalam pikiranmu. 16) Bayangkan anda duduk di bawah pohon yang rindang dengan danau yang tenang di belakangnya. Langit terlihat biru dengan hiasan awan putih bersih. Rasakan hangat sinar matahari dengan hembusan anginnya sepoi-sepoi. Rasakan tercium bau aroma terapi lavender sambil mendengarkan suara merdu kicau burung diantara gemerisik dedaunan. Nikmati menjadi bagian dari ciptaan Tuhan yang luar biasa ini. 17) Rasakan energi penyembuhan yang hidup di sekeliling anda. Seraplah energi itu dan rasakan diri anda sedang disembuhkan dari dalam. Rasakan setiap sel kanker berubah menjadi sel yang sehat 18) Katakan kepada diri anda sendiri : “ <i>kekebalan tubuhku sangat kuat, sel-sel kuatku membasmi sel-sel yang tidak sehat</i>”. Lakukan pengulangan sampai 9 (sembilan) kali. 19) Tarik napas melalui hidung kemudian buang napas sampai habis. Rasakan getaran suara pada bagian tengah tubuh dan dada. Lakukan sebanyak 3 kali pengulangan. 20) Secara perlahan sadari dan rasakan pernapasan yang anda lakukan. Tetaplah fokus pada perubahan yang dirasakan. Syukuri terhadap semua yang telah diberikan Tuhan. <ol style="list-style-type: none"> 1) Evaluasi hasil kegiatan 2) Berikan umpan balik positif 3) Anjurkan klien untuk menggunakan aromaterapi saat mengalami fatigue 4) Kontrak pertemuan selanjutnya (bila dianjurkan untuk mengikuti terapi lanjutan) 5) Berikan salam terapeutik untuk mengakhiri kegiatan 6) Berseskan peralatan 7) Cuci tangan
----------------------------	---

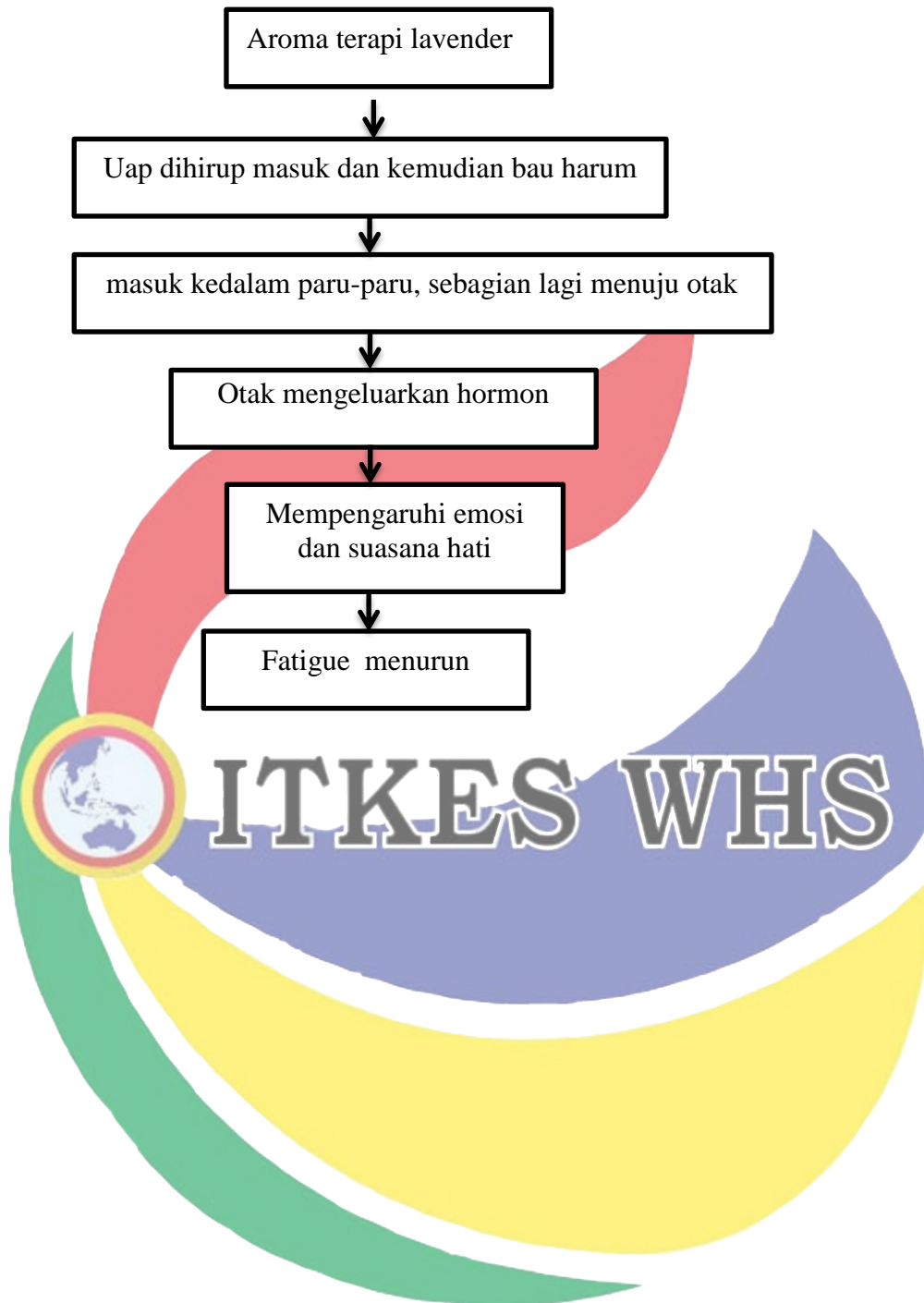
D. Video (Terlampir)

E. Skema

1. Skema Terapi Yoga



2. Skema Aromaterapi Lavender



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dalam literatur review jurnal ini, penulis yang menggunakan 7 jurnal penelitian yang terdiri dari fatigue, terapi Yoga dan Aroma terapi lavender pasien kanker. Hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Kanker

Kanker adalah penyakit sel, dimana terjadi perubahan dalam mekanisme sel untuk tumbuh dan berproliferasi. Sel ini bersifat invasive, menyebar langsung ke jaringan sekitar. Menurut WHO (2017) kanker adalah istilah umum untuk satu kelompok besar penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal di luar batas normal yang kemudian dapat menyerang bagian tubuh yang berdampingan atau menyebar ke organ lain. Istilah umum lainnya yang digunakan adalah tumor ganas dan neoplasma.

Data Global Cancer Observatory tahun 2018 menunjukkan angka kejadian penyakit kanker di Indonesia (136,2/100.000 penduduk) berada pada urutan 8 di Asia Tenggara, sedangkan di Asia urutan ke 23. Angka kejadian untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti kanker leher rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 13,9 per 100.000 penduduk (Kemenkes RI, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi tumor/kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari 1,4 per 1.000 penduduk di tahun 2013 menjadi 1,79 per 1.000 penduduk pada tahun 2018.

Penatalaksanaan pasien kanker dapat dilakukan melalui pembedahan, kemoterapi, terapi radiasi, bioterapi, terapi fotodinamik, transplan sumsum tulang dan sel batang, terapi hormon, dan terapi komplementer (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2015). Obat untuk kemoterapi menghancurkan sel-sel

yang bekerja dengan menghentikan atau memperlambat pertumbuhan sel kanker yang bisa menimbulkan efek samping (National Cancer Institute, 2011). Efek samping yang muncul adalah mual dan muntah, rambut rontok, resiko terkena infeksi lebih besar dan kelelahan. Di semua jenis kanker, kelelahan menempati efek samping kemoterapi yang paling sering dilaporkan oleh pasien (American Cancer Society, 2015).

2. **Fatigue**

Setiap orang pernah mengalami kelelahan atau *fatigue* selama masa hidupnya. *Fatigue* merupakan istilah umum untuk menggambarkan suatu kondisi yang dialami seseorang dan terjadi karena suatu *distress* serta menimbulkan penurunan kemampuan berfungsi yang berkaitan erat dengan hilangnya energi tubuh. National Comprehensive Cancer Network (2018) menjelaskan Cancer Related fatigue (CRF) sebagai rasa lelah yang tidak biasa, persisten, dan subyektif yang berupa kelelahan secara fisik, emosional, dan kognitif, yang dikaitkan dengan kanker atau pengobatan kanker dan dapat menyebabkan penurunan aktivitas dan mengganggu fungsi sehari-hari.

3. **Terapi Yoga**

Yoga berasal dari filosofi Indian kuno yang dapat meningkatkan perhatian dan menenangkan pikiran (Armer & Ludgendorf, 2020). Terdapat 3 komponen gerakan Yoga yaitu asanas (pose fisik), pranayama (kontrol pernafasan) dan dhyana (meditasi). Adanya postur yang spesifik pada Yoga membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan, kontrol nafas bertujuan meningkatkan fokus dan relaksasi serta meditasi membuat pikiran menjadi tenang. Yoga menekankan pada kemampuan untuk menerima pengalaman satu persatu yang sesuai dan menguntungkan bagi pasien dalam penyembuhan dengan waktu yang singkat (Porter et al., 2019).

4. **Aromaterapi Lavender**

Aromaterapi berasal dari dua kata, yaitu aroma yang berarti harum atau wangi, dan *therapy* yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga aromaterapi dapat diartikan sebagai suatu cara

perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial (*essential oil*) menggunakan aromaterapi lavender. Pengobatan menggunakan wangi-wangian. Istilah ini merujuk pada penggunaan minyak essensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional dan dalam mengembalikan keseimbangan badan.

B. Pembahasan

Berdasarkan tabel diatas yang terdiri dari 7 jurnal, hasil analisi jurnal yang didapatkan adalah bahwa penyakit kanker atau sering dikenal sebagai tumor atau benjolan,yang tumbuh disekitar tubuh atau area tertentu dalam tubuh,dan jika terus dibiarkan dan terus berlangsung lama atau dalam waktu jangka panjang,akan dapat membahayakan tubuh seseorang,dan dapat menyerang sel-sel yang sehat atau normal dalam tubuh,bahkan dapat menyebabkan kematian jika sudah masuk dalam kategori stadium lanjut atau stadium akhir.

Kemoterapi ialah salah satu pengobatan untuk menghambat pertumbuhan sel kanker (National Cancer Institute, 2017). Ada 3 jenis kemoterapi yaitu adjuvant, neoadjuvant, dan primer (paliatif). Hasil penelitian Wahyuni, Huda, dan Utami (2015) didapatkan beberapa efek samping dari 3 jenis kemoterapi tersebut umumnya dirasakan pasien diantaranya fatigue. Penderita kanker sangat rentan terhadap fatigue akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi yang didapatkan secara terus menerus (Nugroho & Anggorowati, 2017).

Fatigue adalah suatu kondisi subjektif berupa perasaan lelah terus menerus yang berhubungan dengan kanker atau pengobatannya. Cancer-related fatigue memberikan dampak terganggunya fungsi dan aktivitas sehari-hari pada pasien kanker post kemoterapi. Fata (2015) menyatakan bahwa pasien kanker post kemoterapi merasa tidak nyaman akibat mual muntah, anemia, dan masalah tidur sehingga mengakibatkan fatigue. Pengkajian harus dilakukan pada pasien kanker post kemoterapi yaitu mengenai derajat fatiguenya. Fatigue pada pasien kanker post

kemoterapi dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat keparahannya yaitu berat, sedang dan ringan.

Pengkajian fatigue biasanya mengenai perasaan lemah, ketidakmampuan untuk melakukan tugas, motivasi menurun dan suasana hati yang rendah, serta kesulitan dalam berpikir jernih (Strebkova, Petkova, & Minev, 2017). Pengkajian fatigue pada pasien kanker harus dilakukan secara multidisiplin dengan cara menyaring, menilai, dan mengelola data sehingga dapat mengidentifikasi dan mengeksplorasi derajat fatigue serta faktor-faktor yang dapat meningkatkan derajat fatigue pada pasien kanker post kemoterapi. Tujuan pengkajian tersebut untuk meningkatkan pemberian pengobatan dan perawatan dalam mengatasi fatigue post kemoterapi. Selain itu, hasil pengkajian derajat fatigue post kemoterapi penting untuk memberikan rekomendasi bagi praktisi (Alberta Health Services, 2017).

Mual muntah mengakibatkan kurangnya intake nutrisi ke dalam tubuh sehingga nutrisi ke sel pun berkurang. Sel-sel tubuh akan memecahkan lemak yang ada ditubuh untuh menghasilkan energi. Pemecahan asam lemak bebas dari jaringan lemak adiposa akan menyebabkan penumpukan keton didalam tubuh. Perubahan metabolisme tersebut menyebabkan penurunan metabolisme atau gangguan dalam regenerasi ATP, yang mana ATP adalah sumber energi utama untuk kontraksi otot-tulang. Hal ini menyebabkan kelelahan atau fatigue dan menurunkan kemampuan fisik pada pasien kanker.

Selain itu anemia juga penyebab paling sering pemicu fatigue pada pasien kanker. Anemia disebabkan karena efek samping kemoterapi yang menghancurkan banyak sel darah merah sehat. Kanker juga bisa menyebar ke sumsum tulang belakang dan mengganggu produksi sel darah sehingga menyebabkan kurangnya sel darah merah (Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2019). Hal ini membuat tubuh merasa sangat lelah karena sel-sel di tubuh tidak bisa mendapatkan cukup oksigen dan nutrisi sehingga tidak menghasilkan energi (ACS, 2018).

Faktor lain yang dapat memicu fatigue pada pasien kanker adalah gangguan jalan masuknya nutrisi ke tubuh karena perih akibat luka pada saluran pencernaan. Hal ini diakibatkan oleh efek samping kemoterapi yaitu mukositis. Mukositis dapat

menyebabkan infeksi sekunder, asupan nutrisi yang buruk, dehidrasi sehingga juga bisa berkontribusi terhadap fatigue.

Usia juga berpengaruh terhadap peningkatan fatigue yang di alami penderita kanker. Usia dianggap sebagai salah satu faktor prediktif yang menyebabkan terjadinya cancer-related fatigue, artinya semakin tua umur seseorang maka semakin berisiko mengalaminya, yang mana pasien berusia 34 tahun atau lebih rentan terhadap cancer-related fatigue dibanding usia yang muda.

Penanganan kanker dapat berupa operasi, radiasi dan kemoterapi dan memiliki berbagai efek samping (National cancer Institute, 2018). Fatigue merupakan salah satu efek samping yang dirasakan oleh penderita kanker. National Comprehensive Cancer Network (2018) menjelaskan Cancer Related fatigue (CRF) sebagai rasa lelah yang tidak biasa, persisten, dan subyektif yang berupa kelelahan secara fisik, emosional, dan kognitif, yang dikaitkan dengan kanker atau pengobatan kanker dan dapat menyebabkan penurunan aktivitas dan mengganggu fungsi sehari-hari.

Berbagai intervensi nonfarmakologis diberikan untuk mengurangi fatigue diantaranya aktivitas fisik, aerobik, berenang, yoga, massage, latihan relaksasi nafas, accupressure, akupuntur, Cognitive Behavioral Therapy. Yoga berasal dari filosofi Indian kuno yang dapat meningkatkan perhatian dan menenangkan pikiran (Armer & Ludgendorf, 2020). Terdapat 3 komponen gerakan Yoga yaitu asanas (pose fisik), pranayama (kontrol pernafasan) dan dhyana (meditasi). Adanya postur yang spesifik pada Yoga membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan, kontrol nafas bertujuan meningkatkan fokus dan relaksasi serta meditasi membuat pikiran menjadi tenang. Yoga menekankan pada kemampuan untuk menerima pengalaman satu persatu yang sesuai dan menguntungkan bagi pasien dalam penyembuhan dengan waktu yang singkat (Porter et al., 2019).

Salah satu aromaterapi yang banyak di-gunakan salah satunya adalah aromaterapi lavender. Esensial Lavender (*Lavandula Angustifolia*) mengandung linalool, linalyl acetate, cineol, lavender, geraniol tannin, flavonoids yang dapat menimbulkan efek antibacterial, antispasmodic, antidepresant dan analgesic. Kandungan linalool yang bersifat sedative dan linalyl acetate yang memberikan efek narkotik dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi hormon

stres dan me-ningkatkan sekresi beta-endorphins. Saat aroma lavender di inhalasi, kandungan minyak atsiri merangsang reseptor bulbus olfaktorius, mentransfer pesan penciuman ke sistem limbik, menyebabkan pelepasan endorfin, encephalin, dan serotonin, yang mempunyai efek memberikan perasaan tenang, menurunkan kelelahan.

Berdasarkan hasil dari penelitian (Yunitasari *at all.*, 2019) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden yang terdiri dari 144 responden didapatkan hasil mayoritas responden berusia 26-45 Tahun (Dewasa akhir) , jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga, stadium 3, siklus 6, lama menderita kanker selama 1-2 tahun dan Ca. Mamae. Berdasarkan *fatigue* yang dirasakan pasien *post* kemoterapi mayoritas respondentingkat sedang, yang diikuti tingkat berat dan tingkat ringan.

Berdasarkan hasil dari penelitian (Waluyo *at all.*, 2020) latihan Yoga dilakukan setelah 4 minggu. Setiap pasien melakukan Yoga 2 kali dalam seminggu dengan keseluruhan 8 kali latihan Yoga. pasien yang mendapat intervensi Yoga sebagian besar perempuan (81,8%), diagnosa kanker bervariasi dan yang terbanyak kanker mam- mae (45,5%), mayoritas dengan stadium 3. Evaluasi akhir penerapan Yoga menunjukkan bahwa walaupun keluhan *fatigue* masih dialami oleh responden, akan tetapi terjadi penurunan tingkat *fatigue* yang dirasakan setiap penerapan Yoga. Terdapat 9 pasien (81,81 %) dengan tingkat *fatigue* ringan dan 2 orang tetap dengan tingkat *fatigue* sedang. terdapat 3 responden yang memilih menerapkan Yoga pada malam hari dengan alasan mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Hasil dari penerapan Yoga pada malam hari menunjukkan bahwa responden merasakan terjadi penurunan gangguan tidur setelah Yoga. Responden menyatakan mereka terlelap dan mengantuk setelah melakukan latihan Yoga.

Berdasarkan hasil dari penelitian (Kartika. 2019) Dalam kajian literatur ini kelima artikel yang menuliskan keefektifan latihan fisik dalam mengurangi kelelahan anak dengan kanker. Klien anak dengan ALL yang menerima intervensi latihan *Home-based Aerobic* mengungkapkan penurunan skoring kelelahan setelah menjalani latihan fisik dapat menurunkan kelelahan akibat kanker secara signifikan terhadap klien yang sedang menjalani kemoterapi. Kondisi ini dapat terjadi karena

anak yang terdiagnosis kanker akan menjalani hospitalisasi berulang dan mendapatkan terapi kemoterapi untuk membunuh sel kanker. Kemoterapi memiliki kontribusi dalam mekanisme terjadinya kelelahan.

Penelitian kajian literatur ini mengidentifikasi 5 artikel penelitian tentang pengelolaan kelelahan/ *fatigue* untuk anak kanker. Seluruh artikel yang digunakan dalam kajian literatur ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental. Kajian literatur ini mengemukakan hasil bahwa latihan fisik efektif dalam mengelola kelelahan anak dengan kanker. Latihan fisik yang dilakukan anak memiliki variasi yang beragam.

Latihan fisik juga memiliki manfaat ekstra selain menurunkan tingkat kelelahan anak, yaitu peningkatan ketahanan fisik dan peningkatan kualitas hidup. Selain itu, latihan fisik memberikan efek secara biologis dalam tubuh anak dengan kanker. Berdasarkan kesimpulan kajian literatur, maka latihan fisik direkomendasikan untuk diimplementasikan sebagai salah satu teknik mengelola kelelahan anak kanker. Keefektifan latihan fisik dalam pengelolaan gejala kelelahan anak yang menjalani kemoterapi. Penyusunan Standar Prosedur Operasional (SPO) terhadap latihan fisik turut diperlukan demi menjaga keselamatan klien anak.

Berdasarkan hasil dari penelitian (Yunitasari *et al.*, 2019) Pasien kanker payudara yang dilibatkan dalam penelitian ini merupakan pasien one day care (rawat jalan) yang menjalani kemoterapi berbasis antrasiklin setiap tiga minggu sekali (21 hari). Rentang usia terbanyak berada pada usia 36- 45 tahun yaitu sebanyak 37,5 %. Tingkat pendidikan responden didominasi tingkat dasar yakni sebanyak 65%. Kategori pekerjaan lebih banyak didominasi oleh ibu rumah tangga yakni sebanyak 57,5% dan responden rata-rata telah menjalani kemoterapi sebanyak 2 sampai 3 kali.

Hasil distribusi frekuensi *fatigue*, *nausea* dan *vomiting* pada Tabel 2 menunjukkan mayoritas responden memiliki karakteristik *nausea* dan *vomiting* sedang 45% dan berat 55%. Diketahui kedua baik kelompok aromaterapi dan control sama-sama mengalami penurunan skor *nausea* dan *vomiting*. Namun penurunan tertinggi dimiliki oleh kelompok aromaterapi dengan selisih *mean* -9,20 sedangkan kelompok kontrol (-0,30).

Berdasarkan hasil dari penelitian (Laurensia. 2020) Pada hasil penelitian dalam jurnal ini didapatkan hasil sintesis terhadap 10 jurnal didapatkan persamaan dengan topik penelitian 3 (30%) artikel memiliki kesamaan tujuan dan populasi, 1 artikel (10%) memiliki kesamaan desain, metode, dan teknik analisa data, 7 (70%) artikel memiliki kesamaan teknik sampling, 8 (80%) artikel memiliki instrumen kesamaan dengan topik penelitian. Dari total 10 artikel terdapat 5 (50%) artikel memiliki tujuan, 9 (90%) artikel memiliki desain, 7 (70%) artikel memiliki populasi, 2 (20%) artikel memiliki teknik sampling dan instrumen yang berbeda dengan topik penelitian.

Berdasarkan hasil dari penelitian (Taukhid. 2017) Didapatkan 34 responden dengan jenis kelamin wanita yang sudah menikah terbagi menjadi dua kelompok, yakni 17 reponden pada kelompok intervensi dan 17 responden sebagai kelompok contro rata usia 50-51 tahun, berat badan 57,71 kg, dan rerata skor *fatigue* 6,04 (95% CI).

Berdasarkan hasil uji penurunan skor *fatigue* secara bermakna juga terjadi pada kelompok kontrol ($p = 0,004$; $\alpha = 0,05$). Berdasarkan uji lanjut terhadap tingkat *fatigue post test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan tingkat *fatigue* yang bermakna ($p = 0,013$; $\alpha = 0,05$). Penurunan rata-rata skor yang didapatkan secara statistik adalah 0,52-1,82 baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, dari skor awal pada kisaran 6 turun pada kisaran skor 5 dan 4. Secara klinis skor *fatigue* 4-6 dikategorikan ke dalam katagori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan *fatigue* yang bermakna hanya terjadi secara statistik, namun secara klinis penurunan yang terjadi masih dalam satu katagori yang sama atau tidak terjadi penurunan.

Berdasarkan hasil dari penelitian (Ayyubana. 2018) responden yang didapat adalah sebagai berikut sebagian rerata usia responden berusia 46,67 tahun , stadium kanker respondensebagian besar stadium 3 (85,7 %), obat kemoterapi yang digunakan respondensebagian besar menggunakan regimen CAF (85,7 %), siklus kemoterapi responden sebagian besar responden siklus I (85,7 %), kadar hemoglobin sebagian besar responden bernilai 11,75 gr/dl, status nutrisi sebagian kecil responden mengalami malnutrisi (9,5%) dan sebagian besar responden mengalami

gangguan tidur (85,7 %). *Massage* yang diberikan selama 20 menit. Hasil penelitian didapatkan bahwa secara signifikan dapat menurunkan nyeri ($p < 0,002$), *fatigue* ($p < 0,000$) dan kecemasan ($p < 0,000$) dibandingkan dengan sebelum *massage*. Skor rerata *fatigue* sebelum *massage* 3,88 dan menurun menjadi 3,04 pada saat setelah *massage*. Perbedaan skor rerata *fatigue* pada saat sebelum *massage* dan setelah *massage* adalah 0,84 ($t = 3,89$, $p < 0,000$). Sedangkan variabel stadium kanker, obat kemoterapi, siklus kemoterapi, kadar hemoglobin, gangguan tidur pada kelompok intervensi dan status nutrisi kelompok intervensi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna.

Berdasarkan hasil dari telaah beberapa jurnal di atas terdapat kriteria inklusi dan eksklusi dalam menentukan responden untuk penelitian. Kriteria Inklusi yaitu : kanker stadium I-III, mampu berkomunikasi dengan baik, sedang menjalankan kemoterapi, belum melakukan yoga, menyukai aroma *essential oil* lavender, minimal 1 bulan setelah operasi, bersedia terlibat dalam penelitian. Kriteria Eksklusi : terdiagnosa metastase tulang, Hb < 10 gr/dl, Trombosit < 50.000 , Sedang mendapat pengobatan anti depresan, anti kecemasan, obat psikotropika lainnya, mengalami gangguan pendengaran dan gangguan mental, memiliki gangguan penciuman, memiliki riwayat asm, memiliki *hypersensitivitas essential oil* lavender.

Jadi dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi yoga yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender pada pasien kanker adalah dapat membantu pasien kanker untuk memperbaiki masalah ataupun efek-efek dari proses perawatan yang dijalani seperti kemoterapi yang dapat menyebabkan kelemahan atau *fatigue*, nyeri, mual muntah dan sebagainya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari telaah 7 jurnal dilakukan terbukti jika pemberian terapi komplementer yaitu Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker dapat membantu pasien kanker dalam memperoleh kenyamanan dan ketenangan dalam diri sehingga dapat mengurangi fatigue pada pasien kanker

B. Saran

Bedasarkan hasil dari analisis jurnaal tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya ilmu keperawatan onkologi atau paliatif, dengan rekomendasi untuk selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Pelayanan Rumah Singgah Kanker

Dapat diaplikasikan dan dijadikan sebagai terapi komplementer pada pasien kanker

2. Ilmu Keperawatan

Dapat dijaikan sebagai sarana peningkatan dan pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan dasar onkologi atau yang berhubungan dengan pasien kanker.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberta Health Service. (2017). *Independent Double-Check*. <http://www.albertahealthservices.ca/info/Page13651.aspx>, (diakses pada 1 Agustus 2017).
- American Cancer Society. (2015). *A Guide to Chemotherapy*. American Cancer Society
- Ariani, S., (2015). *STOP! KANKER*. Yogyakarta. Istana Media
- Armer, J.S., & Ludgendorf, S.K. (2019). The impact of yoga on fatigue in cancer survivorship : a meta analysis. *JNCI Cancer Spectrum*, 4 (2). doi : 10.1093/jncics/pkz098
- Ayubbana.S. (2018). Efektivitas Backmassage terhadap Fatigue pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro*
- Ben-Josef, A. M., Wileyto, E. P., Chen, J., & Vapiwala, N. (2016). Yoga Intervention for Patients with Prostate Cancer Undergoing External Beam Radiation Therapy: A Pilot Feasibility Study. *Integrative Cancer Therapies*, 15(3), 272–278. <https://doi.org/10.1177/1534735415617022>
- Brunner & Suddarth. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Jakarta:EGC
- Damanik,. Dkk. (2019). *Gambaran Fatigue pada Pasien Kanker Post Kemoterapi*. Universitas Hairani Riau.
- Dangi AA, Aurangabadkar SK, Deo MV. (2018). Effect of a structured Yoga program on *fatigue*, depressio, cardiorespiratory fitness, and quality of life in a postmenopausal breast cancer survivor. *Int J Yoga* 2018;11;255-7
<http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003165-pdf.pdf>
- Kartika.L. (2018). *Latihan Fisik dalam pengelolaan Fatigue Anak yang Mengalami Kanker : Sebuah Kajian Literatur*. Universitas Pelita Harapan.
- LeMone, Burke, & Bauldoff, (2016). *Keperawatan Medikal Bedah*, Alih bahasa. Jakarta: EGC
- Porter, Michael E. 2015. *Strategi Bersaing (Competitive Strategy)*. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Tauhid. M. (2017). *Manajemen Fatigue Melalui Kombinasi Aerobik dengan Relaksasi Yoga pada Penderita Kanker Payudara dalam Program Kemoterapi*. Kediri.
- Yulanda,. Dkk. (2020). *The Effec Of Intradualysis Exercise and Aromatherapy Lavender To Scores Fatigue Patient Hemodialysis in RSU Yarsi Pontianak*. Fakultas Kedokteran UNTAN.
- Waluyo.,dkk. (2020). *Efektifitas Yoga Untuk Mengurangi Fatigue pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi*. Universitas Indonesia.
- Yunita.,dkk. (2019). *Aromaterapi Lavender dalam Upaya Menurunkan Fatigue, Nausea,dan Vomiting Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Dr.Sutomo Surabaya*. Universitas Airlangga Surabaya.

LAMPIRAN

Lampiran 1

INSTRUMEN PENGUKURAN SKALA “FATIGUE”

Petunjuk Umum

- *Silahkan isi 22 pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang menurut anda paling tepat dalam menggambarkan perasaan anda ketika mengalami “fatigue”*
- *Pilihlah jawaban untuk setiap pertanyaan dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom kosong di atas angka dalam rentang 1 sampai 10.*

1. Pada tingkat manakah keluhan *fatigue* yang anda rasakan sekarang menyebabkan anda merasa tertekan ?

Tidak merasa tertekan \longrightarrow Merasa tertekan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Pada tingkat manakah keluhan *fatigue* yang anda rasakan sekarang menyebabkan anda merasa terganggu dalam menyelesaikan tugas/pekerjaan atau kegiatan sekolah ?

Tidak terganggu \longrightarrow Sangat terganggu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Pada tingkat manakah keluhan *fatigue* yang anda rasakan sekarang menyebabkan anda merasa terganggu untuk bertemu dengan teman atau sahabat ?

Tidak terganggu \longrightarrow Sangat terganggu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Pada tingkat manakah keluhan *fatigue* yang anda rasakan sekarang menyebabkan anda merasa terganggu dalam melakukan aktivitas seksual ?

Tidak terganggu —————▶ Sangat terganggu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Secara keseluruhan, seberapa berat keluhan *fatigue* yang anda rasakan sekarang menyebabkan anda merasa terganggu untuk menikmati aktivitas yang anda sukai ?

Tidak terganggu —————▶ Sangat terganggu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Bagaimanakah anda menggambarkan intensitas atau derajat keluhan *fatigue* yang sedang anda alami sekarang ?

Ringan —————▶ Berat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Pada tingkat manakah anda dapat menggambarkan keluhan *fatigue* yang sedang anda rasakan ? Menyenangkan ▶ Tidak menyenangkan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Pada tingkat manakah anda dapat menggambarkan keluhan *fatigue* yang sedang anda rasakan ? Dapat diterima ▶ Tidak dapat diterima

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Pada tingkat manakah anda dapat menggambarkan keluhan *fatigue* yang sedang anda rasakan? Melindungi_► Menghancurkan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Pada tingkat manakah anda dapat menggambarkan keluhan *fatigue* yang sedang anda rasakan? ►

Positif Negatif

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Pada tingkat manakah anda dapat menggambarkan keluhan *fatigue* yang sedang anda rasakan? ►

Normal Abnormal

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang? ►

Kuat Lemah

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang? ►

Terjaga Mengantuk

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang? ►

Bersemangat Malas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang ?

Segar —————▶ Lelah

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang ?

Giat —————▶ Lesu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang ?

Sabar —————▶ Tidak sabar

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang ?

Tenang —————▶ Sangat tenang

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang ?

Gembira ▶ Sedih

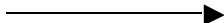
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang ?

Mampu berkonsentrasi —————▶ Tidak mampu berkonsentrasi

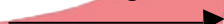
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang ?

Mampu mengingat  Tidak mampu
mengingat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Pada tingkat manakah perasaan anda sekarang ?

Mampu berpikir  Tidak mampu
jernih berpikir jernih

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Lampiran 2

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI YOGA KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN KANKER

¹Mahasiswa Program Profesi Ners, Institut Teknologi Kesehatan Dan Sains Wiyata Husada Samarinda, Jl. Kadrie OeningNo. 77, Samarinda, Kalimantan Timur

Email: Wiwinapriliani02@gmail.com

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Dan Sains Wiyata Husada Samarinda

Jl. Kadrie OeningNo. 77, Samarinda, Kalimantan Timur

Wiwin Apriliani¹, Wahyu Dewi Sulistyarini²

Abstrak

Latar Belakang : Kanker adalah penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal di luar batas normal yang dapat menyerang bagian tubuh yang berdampingan atau menyebar ke organ lain. Penderita kanker sangat rentan terhadap fatigue akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi yang didapatkan secara terus menerus. Salah satu upaya yang dapat mengurangi fatigue dengan cara non farmakologi yaitu teknik relaksasi yoga dan aromaterapi lavender. **Tujuan :** Analisis jurnal ini bertujuan untuk menganalisis artikel-artikel penelitian yang memaparkan tentang efektivitas pemberian terapi Yoga yang dikombinasikan dengan Aromaterapi Lavender dalam menurunkan Fatigue pada pasien kanker. **Hasil :** Berdasarkan hasil dari telaah 7 jurnal utama yang telah dianalisis terbukti jika pemberian terapi Yoga yang dikombinasikan dengan Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker dapat membantu pasien kanker dalam memperoleh kenyamanan dan ketenangan dalam diri sehingga dapat mengurangi fatigue pada pasien kanker.

Kata Kunci : Kanker, *Fatigue*, Yoga, Aromaterapi, Lavender

PENDAHULUAN

Kanker adalah penyakit sel, dimana terjadi perubahan dalam mekanisme sel untuk tumbuh dan berproliferasi. Sel ini bersifat invasive, menyebarkan langsung ke jaringan sekitar. Menurut WHO (2017) kanker adalah istilah umum untuk satu kelompok besar penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal di luar batas normal yang kemudian dapat menyerang bagian tubuh yang berdampingan atau menyebar ke organ lain. Istilah umum lainnya yang digunakan adalah tumor ganas dan neoplasma.

Data Global Cancer Observatory tahun 2018 menunjukkan angka kejadian penyakit

kanker di Indonesia (136,2/100.000 penduduk) berada pada urutan 8 di Asia Tenggara, sedangkan di Asia urutan ke 23. Angka kejadian untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti kanker leher rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 13,9 per 100.000 penduduk (Kemenkes RI, 2019).

Tahun 2015 kanker payudara naik menjadi 424 orang, Retinablastoma 49 orang, Leukemia menurun menjadi 89 orang dan kanker serviks juga naik menjadi 79 orang. Di RSUD A.W Sjahrani tahun 2017 sebanyak 711 pasien dari seluruh jenis

kanker yang dirawat. Selama Bulan Mei dan Juni 2017 terdapat 163 pasien yang menjalani kemoterapi di luar radioterapi.

Penatalaksanaan pasien kanker dapat dilakukan melalui pembedahan, kemoterapi, terapi radiasi, bioterapi, terapi fotodinamik, transplan sumsum tulang dan sel batang, terapi hormon, dan terapi komplementer (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2015). Obat untuk kemoterapi menghancurkan sel-sel yang bekerja dengan menghentikan atau memperlambat pertumbuhan sel kanker yang bisa menimbulkan efek samping (National Cancer Institute, 2011). Efek samping yang muncul adalah mual dan muntah, rambut rontok, resiko terkena infeksi lebih besar dan kelelahan. Di semua jenis kanker, kelelahan menempati efek samping kemoterapi yang paling sering dilaporkan oleh pasien (American Cancer Society, 2015).

Penderita kanker sangat rentan terhadap fatigue akibat kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh proses terapi yang panjang seperti kemoterapi yang didapatkan secara terus menerus (Nugroho & Anggorowati, 2017). Cara yang dapat mengurangi fatigue akibat kemoterapi yaitu dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan fatigue adalah dengan teknik relaksasi, yoga, hipnotis, guide imagery, latihan fisik, dan meditasi. Teknik relaksasi ala yoga dengan aroma terapi lavender merupakan aktivitas yang diyakini menurunkan tingkat metabolisme sehingga mampu menurunkan tegangan fisik dan mental.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan cara *literatur review*. Penelitian *literatur*

review ini dilakukan dengan menganalisis artikel penelitian yang dikumpulkan dari mesin pencarian *Scopus*, *Sciencedirect*, *PubMed*, dan *Google Scholar* dalam kurun waktu 2017-2020 dan kemudian diskriming menggunakan *scimagojr* untuk menilai ranking dari jurnal, dan dilakukan penilaian JBI *critical clearens* dan *prisma checklist* untuk memperoleh artikel yang representatif.

Dari 17.200 artikel awal yang ditemukan dan setelah dilakukan penyaringan berdasarkan perankingan, citasi, *impact factor*, penilaian metode penelitian dan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya didapatkan 7 artikel akhir yang digunakan dalam *literatur review* ini yang merupakan hasil dari penelitian sebelumnya berupa jurnal penelitian.

SELEKSI STUDI

Hasil pencarian jurnal 17.200 temuan, kemudian dipersempit dengan mengeluarkan temuan non jurnal yaitu *disertation* dan *theses* sehingga menjadi 740 temuan. Selanjutnya diurutkan yang terbaru, dan dipersempit dengan mengklasifikasikan dengan kata kunci Efektivitas Pemberian Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker. Mengenai pemilihan bahasa tidak dilakukan karena semua jurnal yang ditemukan adalah bahasa inggris. lalu ditemukan 234, setelah itu dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan hasil 76 dan disharing dengan penilaian *prisma check* menjadi (7) yang sesuai untuk temuan yang sesuai untuk menjadi sampel.

Lampiran 3

RESUME WEBINAR WORLD CANCER DAY 2021

Pemateri 1 (ibu Mala)

Menerapkan protokol kesehatan dirumah singgah

- 1) Menjaga jarak
- 2) Mencuci tangan

Jika terdiagnosa kanker, adalah bukan dari akhir segala kehidupan, tetapi kita harus berusaha positif terutama untuk pendamping (saudara, suami atau anak) untuk dijadikan survivor, karena jika tidak ada pendamping, maka akan mudah sekali membuat mental penderita down. Obat antioksidan tinggi adalah buah yang dapat membantu proses penyembuhan kanker.

Hal-hal yang harus dilakukan jika terdiagnososis kanker

- 1) Jangan menyerah
- 2) Hidup sehat seperti olah raga
- 3) Dan bersyukur kepada Tuhan karena masih diberikan kesempatan dapat berkumpul dengan keluarga
- 4) Terus berkarya dan
- 5) Membangun hal yang positif

Pemateri 2 (Ns. Wahyu Dewi Sulistyarini S.Kep., M.S)

Apa yang dimaksud dengan kanker?

Kanker muncul dari sel tubuh kita dan bermutasi DNA dan akhirnya beralih fungsi, dan dikenal sebagai sel yang tidak normal dalam tubuh, dan akan tumbuh yang sangat cepat, sehingga dia akan menyerang sel-sel yang sehat yang ada dalam tubuh kita.

Bagaimana cara kita mendeteksi kanker?

Menurut literatur, buku dan penelitian kanker belum ada penyebabnya, tetapi ada faktor resiko kanker, pada wanita angka kejadian kanker yang paling tinggi adalah kanker payudara dan kanker serviks. Salah satu cara untuk mendeteksi kanker adalah dengan cara teknik SADARI.

Langkah-langkah:

- 1) Melakukan perabaan dengan posisi terlentang atau berdiri
- 2) Teknik memutar untuk memastikan tentang letak cancer dengan menggunakan jari, untuk memastikan apakah ada teraba benjolan

Tanda dan gejala:

- 1) Nyeri
- 2) Perdarahan atau flek yang berlebihan

Resume

Spiritual Care (Ns Kiki)

Spiritual care sangat berperan penting dalam perawatan pasien. Caranya adalah bagaimana seorang perawat untuk memotivasi serta memfasilitasi pasien dengan kanker. Karena perlu kita ketahui bersama bahwa pasien kanker pasti akan mengalami hal-hal seperti merasa putus asa, tidak sanggup untuk melanjutkan hidup, merasa hidupnya akan berakhir. Kemudian, cara kita sebagai perawat disini adalah memang harus memberikan supporting system dan motivasi, sehingga pasien merasa termotivasi akan hal yang kita sampaikan dengan poin penting adalah dapat meningkatkan keimanan lagi kepada Tuhan.

Faktor-faktor pendukung spiritual

1. Tim spiritual medis (biasanya memang telah disediakan dirumah sakit sesuai dengan agama atau kepercayaan masing-masing individu)
2. Pasangan dan anak
3. Keluarga
4. Perawat spiritual

Paliatif Care (Ns Wahyu Dewi Sulistyarini)

Palliative Care (Perawatan Paliatif) merupakan Suatu pendekatan yang meningkatkan kualitas hidup pasien dan keluarga yang menghadapi masalah terkait penyakit mengancam jiwa, dengan mencegah dan meringankan penderitaan melalui identifikasi dini, pengkajian cermat menyeluruh, dan pengelolaan nyeri serta masalah lain, baik fisik, psikososial, dan spiritual. Dan penggunaan paliatif care ini dapat digunakan di Indonesia.

TARGET PASIEN LAYANAN PALLIATIVE CARE

1. Pasien stadium awal / pasien stadium lanjut.
2. Pasien yang kondisinya drop.

3. Pasien yang tidak memiliki keluarga (keluarga tidak mendukung).
4. Pasien yang kondisinya bedrest (tidak mampu berdiri sendiri).
5. Riwayat pasien didapatkan dari RS / YKI.

JENIS LAYANAN PALLIATIVE CARE

1. Konsultasi Layanan Paliatif.
2. Penanggulangan Nyeri.
3. Penanggulangan Penyakit Lain, Penyerta Penyakit Primer.
4. Bimbingan Psikologis, Sosial, & Spiritual, Kedukaan (berkabung).
5. Persiapan Kemampuan Keluarga Untuk Perawatan Pasien di Rumah.
6. Kunjungan rumah berkala, Sesuai Kebutuhan Pasien & Keluarga.
7. Bimbingan Perawatan Untuk Pasien & Keluarga.
8. Asuhan Keperawatan Terhadap Pasien Dengan Luka, Gastrostomi, Colostomy, Selang Makanan (NGT), Kateter, dll.
9. Membantu Menyediakan Tenaga Perawat.
10. Membantu Penyediaan Pelaku Rawat (Caregiver).
11. Membantu Kesiapan Menghadapi Akhir Hayat Dengan Tenang & Dalam Iman.

Dr Anik Puji Rahayu

Improving Quality Of Life To Acheve Good life And Good DeathIn Cancer Patients

Spiritual Care adalah praktek dan prosedur yang dilakukan oleh perawat terhadap pasien untuk memenuhi kebutuhan **spiritual** pasien (Cavendish et al, 2003). Adapun beberapa pendapat atau pakar teori keperawatan yang membahas tentang spiritual adalah salah satunya dengan menggunakan teori watson. Dimana teori watson ini adalah

bagaimana seseorang mulai dari proses carinb,rasa spiritual dapat menjadi manusia,dapat membantu pasiennya untuk menemukan satu makna dan tujuan hidup yang harmonis.

Kemuidian bagaimana kah aktual dari kebutuhan spiritual

- a. Mulia dan terpuji
- b. Jawarih
- c. Lidan
- d. Qolbu

Bagaimana kah penggunaan spiritual ini digunakan untuk membentuk suatu karakter pasien:

- a. Iman
- b. Ilmu
- c. amal



KONTRAK BELAJAR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA TAHUN 2020

Nama : Wiwin Apriliani
 Nim : P908132
 Pembimbing Akademik : Ns.Wahyu Dewi Sulistyarini S.Kep.,M.S
 Stase Peminatan KIAN : Onkologi

Tujuan	Sumber Pembelajaran	Strategi Pembelajaran	Pencapaian Tujuan	Kriteria Penilaian	Kriteria Waktu
1. Saya mampu memahami tentang pengertian dari kanker secara umum 2. Saya mampu memahami tanda dan gejala dari pasien kanker 3. Saya mampu memahami faktor resiko	1. Literatur review tentang Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Faigue pada pasien kanker. 2. Jurnal-jurnal peneitian tentang Terapi Yoga Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Fatigue pada pasien kanker.	1. Membaca jurnal atau referensi dari sumber terpercaya 2. Dapat berinteraksi secara langsung kepada pasien 3. Mecari sumber informasi kepada orang yang sudah berpengalaman dalam menanagani kanker	1. Mencari bahan dalam referensi atau jurnal atau buku 2. Berdiskusi dengan orang yang sudah memiliki pengalaman tentang kanker 3. Membuat laporan hasil diskusi serta melampirkan bahan masukan (kritik & Saran) 4. Membuat laporan	1. Nilai A : bila saya mampu mencapai 90% dengan kriteria : semua kriteria dapat tercapai dengan baik (1-5) 2. Nilai B : bila saya mampu hanya 80 % dengan kriteria : 5 dari tujuan minimal tercapai hanya 4 tujuan (terutama 2-5) 3. Nilai C: apabila	Saya akan melakukan kontrak belajar sesuai dengan kontrak belajar yang telah ditetapkan oleh pihak ITKES Wiyata Husada Samarinda

<p>4. terjadinya kanker Saya mampu memahami kebutuhan atau dukungan dalam mengurangi Fatigue pada pasien kanker.</p> <p>5. Saya mampu memahami tentang intervensi perawatan Fatigue pada pasien kanker.</p>	<p>3. Mendapatkan data-data yang akurat mengenai angka kejadian kanker</p>		<p>asuhan keperawatan tentang dukungan spritual sebagai intervensi keperawatan pada pasien kanker</p>	<p>saya mampu mencapai 70% dengan kriteria : dari 5 tujuan hanya tercapai 4 tujuan terutama 3-5</p>	
---	--	--	---	---	--



RANGKAIAN KEGIATAN

NO	Kegiatan	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV	Minggu V
1	Membuat kontrak belajar serta menetapkan satu symptom manajemen					
2	Membuat literatur review berdasarkan symptom manajemen yang sudah dipilih					
3	Melakukan persentasi terkait literatur review yang sudah dipilih					
4	Melaksanakan projek ilmiah yaitu webseminar internasional					
5	Melakukan intervensi keperawatan secara langsung pada pasien kanker di rumah singgah kanker					
6	Sidang hasil KIAN					



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Wiwin Apriliani

Nim : P1908132

Tempat Tanggal Lahir : Tenggara.18/April/1998

Agama : Kristen Protestan

No Hp/Telp: 081351587707



Riwayat Pendidikan:

Lulus SDN 002 Long Mesangat(2009)

Lulus SMP N 1 Long Mesangat (2012)

Lulus SMA N 1 Long Mesangat (2015)

Lulus Sarjana Keperawatab STIKES Wiyata Husada Samarinda (2019)