

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN AROMATERAPI LAVENDER DAN PEPPERMINT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DI RSPAD GATOT SOEBROTO

Srimpi Pamulatsih

Abstrak

Kanker payudara adalah kanker yang tumbuh lambat di payudara dan biasanya terkait dengan faktor hormonal, genetik, lingkungan, dan gaya hidup. Salah satu dampak kanker yang mempengaruhi emosi penderitanya dapat menimbulkan gejala salah satunya adalah sulit tidur. Gangguan tidur telah dilaporkan mempengaruhi hingga 65% pasien kanker payudara, terjadi lebih sering daripada pasien dengan penyakit onkologi lainnya. Pada pasien kanker payudara, insomnia merupakan gangguan tidur umum yang menyebabkan penurunan kualitas tidur pada pasien kanker. Terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker payudara adalah aromaterapi lavender dan *peppermint*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dan *peppermint* terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien kanker payudara. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 2 orang dengan 1 orang diberikan aromaterapi lavender dan 1 orang diberikan aromaterapi *peppermint*. Pengukuran data menggunakan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian didapatkan adanya peningkatan skor kualitas tidur pada kedua pasien kanker payudara yang diberikan aromaterapi lavender dan *peppermint*. Aromaterapi lavender dan *peppermint* dapat meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara sehingga direkomendasikan penulis untuk dapat diterapkan sebagai terapi komplementer.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Aromaterapi *Peppermint*, Kualitas Tidur, Kanker Payudara

**ANALYSIS OF NURSING CARE WITH LAVENDER AND
PEPPERMINT AROMATHERAPY TO IMPROVE SLEEP
QUALITY IN BREAST CANCER PATIENTS AT GATOT
SOEBROTO ARMY HOSPITAL**

Srimpi Pamulatsih

Abstract

Breast cancer is a slow-growing cancer in the breast and is usually related to hormonal, genetic, environmental and lifestyle factors. One of the effects of cancer that affects the emotions of sufferers can cause symptoms, one of which is difficulty sleeping. Sleep disturbances have been reported to affect up to 65% of breast cancer patients, occurring more frequently than patients with other oncological diseases. In breast cancer patients, insomnia is a common sleep disorder that causes a decrease in sleep quality in cancer patients. Complementary therapy that can be applied to improve sleep quality in breast cancer patients is lavender and peppermint aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of lavender and peppermint aromatherapy on improving sleep quality in breast cancer patients. The number of respondents involved in this study were 2 people with 1 person given lavender aromatherapy and 1 person given peppermint aromatherapy. Data measurement used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sleep quality questionnaire. The results showed that there was an increase in sleep quality scores in both breast cancer patients who were given lavender and peppermint aromatherapy. Lavender and peppermint aromatherapy can improve the sleep quality of breast cancer patients, so it is recommended by the authors to be applied as a complementary therapy.

Keywords : *Lavender Aromatherapy, Peppermint Aromatherapy, Sleep Quality, Breast Cancer*