



## Research article



# Lavender Aromatherapy and Deep Breathing Relaxation on Reducing The Anxiety of Cancer Patients

Ilma Yosi Syahida<sup>1</sup>, Duwi Pudji Astuti<sup>1</sup>, Koko Wahyu Tarnoto<sup>1</sup>, Dwi Ariani Sulistyowati<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

## Article Info

### Article History:

Submitted: June 15<sup>th</sup>, 2023

Accepted: Sep 10<sup>th</sup>, 2024

Published: Nov 2<sup>nd</sup>, 2024

### Keywords:

Lavender Aromatherapy;  
Deep Breathing Relaxation;  
Anxiety; Cancer

## Abstract

Cancer is a disease with an abnormal spread of uncontrolled body tissue cells and attacks adjacent body parts. One of the nursing problems that arise in cancer patients is anxiety. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy and deep breathing relaxation against depression and anxiety levels of cancer patients. This study applied a pre-experimental with one group pretest posttest design with a sample size of 36 respondents. The results showed and impact of lavender aromatherapy and deep breathing relaxation on reducing the anxiety of cancer patients, with a p-value of 0,000, and there is a significant difference in reducing the anxiety level of cancer patients before and after being given the intervention. Cancer patient with anxiety problem. It is recommended to use lavender aromatherapy and deep breathing relaxation to relieve their symptoms.

## PENDAHULUAN

Beberapa tahun terakhir badan Kesehatan dunia (*World Health Organization*) menyebutkan penyakit kanker menjadi salah satu masalah penyakit yang menyebabkan kematian utama di seluruh dunia. Kanker paru-paru, prostat, kolorektal, perut, dan hati adalah jenis kanker yang umum pada pria sedangkan kanker payudara, kolorektal, paru-paru, serviks, dan tiroid adalah yang paling umum pada wanita. Beban kanker terus meningkat secara global. Negara dengan penghasilan menengah dan rendah kurang siap untuk mengelola beban penyakit kanker, dan sebagian besar pasien kanker tidak mendapat pengobatan yang tepat waktu. Sementara di negara dengan sistem

kesehatan yang memadai, tingkat kelangsungan hidup pasien kanker meningkat karena cepatnya deteksi dini kanker, pengobatan yang berkualitas dan perawatan kanker [1].

Kanker merupakan penyakit sel yang mengalami penyebaran secara abnormal ke jaringan tubuh dan menyerang organ tubuh lainnya yang berdekatan. Berdasarkan data dari Global Burden of Cancer (GLOBOCAN) bahwa jumlah kasus kanker pada tahun 2018 mencapai 18,1 juta kasus dan 9,6 juta kematian. Angka kematian akibat kanker diprediksi akan terus bertambah pada tahun 2030 dengan lebih dari 13,1 juta kasus [2]. Jumlah kasus kanker di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 396 ribu kasus (16,6% dari total kasus) dan total kematian

Corresponding author:

Duwi Pudji Astuti

[duwipudji@gmail.com](mailto:duwipudji@gmail.com)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 7 No 2, Nov 2024

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.7.2.2024.93-103

sebesar 234 ribu kasus kematian [3]. Prevalensi penyakit kanker di Jawa Tengah berdasarkan data Riskesdas (2018) mencapai 132 ribu kasus kanker (12,2 % dari total kasus). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RSUD dr. Moewardi pada tanggal 12 September 2022 jumlah pasien kanker bulan Juni hingga Agustus mencapai 4 ribu kasus.

Kanker disebabkan oleh terganggunya siklus sel akibat dari mutasi gen yang mengatur pertumbuhan. Beberapa faktor yang menyebabkan peningkatan risiko kanker di antaranya ; faktor genetik; faktor lingkungan seperti merokok, terkena paparan sinar UV, dan radiasi ionisasi; faktor makanan; virus; infeksi; perilaku; gangguan keseimbangan hormonal; psikis; dan faktor radikal bebas. Tanda dan gejala yang dirasakan pada penyakit kanker yaitu nyeri, terjadi perdarahan, kehilangan berat badan, lelah, depresi, gejala neurologis dan muscular, serta gejala-gejala pada pernapasan [5]. Kanker memberikan dampak negatif yang akan mempengaruhi kualitas hidup pasien, salah satunya disebabkan oleh dampak psikologis seperti menolak akan penyakit kanker, takut, cemas, sedih, dan emosional yang tinggi [6]. Masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien kanker salah satunya adalah kecemasan yang disebabkan oleh stres psikologis. Pada pasien kanker dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sel darah putih serta melemahkan sistem kekebalan tubuh [7]. Dampak dari kecemasan yang tidak diatasi pada pasien kanker adalah berkurangnya minat dalam melakukan aktivitas, suasana hati yang tidak menentu, hilangnya harapan dan kesenangan, sehingga perlu upaya penanganan kecemasan pada pasien kanker [8]. Oleh karena itu untuk memperkecil dampak negatif akibat cemas yang dirasakan pasien kanker harus ada penanganan kecemasan yang tepat.

Riggs (2022) menjelaskan penanganan kecemasan dilakukan dengan terapi farmakologi, psikoterapi, dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat mengakibatkan efek samping, interaksi, dan peringatan keamanan serta kontraindikasi pada kecemasan. Tindakan non farmakologis yang telah dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan terapi musik klasik, relaksasi nafas dalam, dan menggunakan aromaterapi. Terapi non farmakologis aromaterapi dan relaksasi nafas dalam memiliki keunggulan tertentu dibandingkan dengan metode lain seperti keunggulan non invasif, mudah diterapkan, serta bebas dari efek samping kimia [10]. Dari hasil penelitian Moghadam et al. (2022) tentang pengaruh aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang menjalani ECT didapatkan hasil bahwa kedua intervensi yaitu pemberian aromaterapi lavender dan latihan pernapasan efektif dalam penurunan kecemasan pasien yang menjalani ECT.

Dari latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kanker di RSUD dr. Moewardi Surakarta.

## METODE

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre Eksperiment*, menggunakan pendekatan "*One Group Pre-post Test Design Without Control*". Menggunakan pada satu kelompok tanpa pembandingan karena dengan satu kelompok *pre-post test* dapat melihat besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Populasi adalah semua responden dengan diagnosa kanker selain kanker paru-paru yang sedang menjalani rawat inap di RSUD dr. Moewardi Surakarta yaitu ruang Tulip 4 dan 5 dengan jumlah 36 responden. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan

berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien dengan diagnosa kanker, pasien kanker yang belum diberikan terapi selama 3 bulan terakhir, pasien kanker dengan tingkat kecemasan ringan hingga berat, pasien yang tidak memiliki gangguan alergi dengan aromaterapi, pasien dengan kesadaran penuh (*composmentis*). Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu pasien kanker yang sudah pernah diberikan terapi selama 3 bulan terakhir, pasien dengan tingkat kecemasan depresi, memiliki gangguan atau alergi terhadap bau aromaterapi, pasien dengan kesadaran delirium, sopor, dan coma, pasien yang mengkonsumsi obat penenang. Instrumen yang digunakan peneliti yaitu kuesioner kecemasan HARS yang terdiri dari 14 item pernyataan. Instrumen ini memiliki penilaian di setiap indikator pernyataan dan penilaian derajat kecemasan diperoleh dari jumlah nilai di setiap indikator pernyataan. Instrumen pengukuran kecemasan HARS sudah tervalidasi bahwa seluruh pertanyaan memiliki nilai positif dan lebih besar dari 0.05. Nilai reliabilitas ditunjukkan dengan Cronbach's Alpha sebesar  $0.793 > 0,6$

Langkah-langkah pelaksanaan penelitian ini, peneliti menjelaskan prosedur pengisian kuesioner pada responden meliputi lembar *informed consent* dan cara menjawab pertanyaan pada kuesioner. Setelah diberikan penjelasan prosedur pengisian dilanjutkan dengan penandatanganan pada lembar *informed consent* dan pengisian kuesioner untuk pelaksanaan *pre-test* kepada responden yang bersedia dan memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya diberikan Tindakan aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam selama 10 – 15 menit. Setelah tindakan selesai dilakukan, maka diberikan *post-test*.

Proses pengumpulan data dilakukan di ruang rawat inap Tulip 4 dan 5 RSUD dr. Moewardi Surakarta. Pengolahan data meliputi *editing, coding, entry data*, dan

analisis data. Analisis data menggunakan SPSS versi 26. Analisis data yang dilakukan adalah uji univariat dan uji bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini menjelaskan tingkat kecemasan pasien kanker saat *pre-test* dan *post-test* dengan karakteristik responden yaitu umur, pekerjaan, pendidikan, jenis kelamin, jenis kanker, dan terapi kanker yang dijalani. Analisis bivariat dilakukan dengan membandingkan tingkat kecemasan pasien kanker sebelum dan sesudah diberikan tindakan aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam menggunakan uji *Wilcoxon*. Prinsip etik yang diterapkan pada penelitian ini yaitu prinsip manfaat, menghormati manusia, *justice, confidentiality*, dan *veracity*. Penelitian ini telah melalui uji kelaikan etik di Komisi Etik Penelitian RSUD dr. Moewardi Surakarta dengan nomor : 1.641 / XII / HREC / 2022.

## HASIL

Dari hasil penelitian didapatkan karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, jenis kanker, dan terapi yang dijalani yang dijabarkan dalam tabel 1.

Dari uraian hasil penelitian pada tabel 1 karakteristik responden yang mengalami kanker mayoritas perempuan sebanyak 31 responden (81,6%), usia yang dominan adalah lansia akhir 15 responden dengan rentang usia 56 – 65 tahun (41,7%), responden mayoritas memiliki jenjang pendidikan terakhir SD sebanyak 19 responden (52,8%), sebagian besar responden bekerja petani sebanyak 14 responden (38,9%), mayoritas jenis kanker adalah kanker serviks sebanyak 12 responden (33,3%) dan semua responden menjalani kemoterapi.

Berdasarkan tabel 2, kecemasan responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam dengan tingkat kecemasan sedang (52,8%) sebanyak 19 responden. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan

relaksasi nafas dalam tingkat kecemasan responden adalah tingkat kecemasan ringan (69,4%) sebanyak 25 responden.

Hasil analisis menunjukkan bahwa hasil uji wilcoxon test dengan nilai  $p$  value  $\leq 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa intervensi

pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap menurunkan kecemasan. setelah responden mendapatkan intervensi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam.

Tabel 1  
Karakteristik Responden

Karakteristik		Frekuensi	%
Jenis kelamin	Laki-laki	5	13,9
	Perempuan	31	86,1
Usia	Dewasa awal (25 - 35)	4	11,1
	Dewasa akhir (36 - 45)	5	13,9
	Lansia awal (46 - 55)	6	16,7
	Lansia akhir (56 - 65)	15	41,7
	Manula (>65)	6	16,7
Pendidikan	Tidak Sekolah	5	13,9
	SD	19	52,8
	SMP	4	11,1
	SMA	6	16,7
	Sarjana	2	5,6
Pekerjaan	Tidak Bekerja	3	8,3
	IRT	12	33,3
	Petani	14	38,9
	Karyawan Swasta	4	11,1
	Wiraswasta	3	8,3
Jenis kanker	Serviks	12	33,3
	Recti	4	11,1
	NHL	1	2,8
	Ovarium	5	13,9
	Testis	1	2,8
	Chondrosarkoma	1	2,8
	Colon	1	2,8
	Vulva	2	5,6
	Tymoma	2	5,6
	Bulli	2	5,6
	Endometrium	2	5,6
	PTG	3	8,3
Terapi yang dijalani	Kemoterapi	36	100

Tabel 2  
tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi n = 36

Indikator	f	%	p
Pre test			
Ringan	16	44,4	
Sedang	19	52,8	
Berat	1	2,8	0,001
Post test			
Ringan	10	27,8	
Sedang	25	69,4	
Berat	1	3,8	

## PEMBAHASAN

### Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Banyaknya perempuan yang mengalami penyakit kanker salah satunya adalah kanker serviks disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya virus human papilloma virus (HPV), merokok, hubungan seksual usia dini, berganti-ganti pasangan dalam melakukan hubungan seksual, pemakaian pil KB, infeksi herpes genitalis yang memicu keganasan HPV [12]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utariningsih et al. (2022) bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 44 (78,6%) responden. Dalam proses reproduksinya perempuan banyak terkena penyakit kanker disebabkan oleh peningkatan hormon esterogen. Hormon esterogen memiliki peran penting dalam reproduksi perempuan tetapi juga bersifat karsinogen yang dapat merangsang pertumbuhan sel kanker. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fikri dan Fitriani (2021) mengungkapkan bahwa Perempuan banyak mengalami kecemasan karena reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, norepinefrin, peningkatan pelepasan katekolamin serta gangguan regulasi serotonin yang abnormal. Perempuan lebih terpengaruh terhadap tekanan-tekanan yang menimbulkan stres dan mengakibatkan kondisi psikisnya lebih sensitif dan emosional.

### Usia

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa usia responden yang paling mendominasi adalah golongan usia lansia (46 - 65 tahun) sebanyak 21 (58,4%) responden. Penelitian yang dilakukan Wardana dan Ernawati (2019) menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia fungsi sel dan jaringan akan mengalami penurunan yang mengakibatkan terjadinya penumpukan

serta kerusakan sel-sel lama yang sulit untuk diperbaiki. Semakin bertambahnya usia juga akan semakin rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif salah satunya adalah kanker. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khoiriyah dan Handayani (2020) menjelaskan bahwa mayoritas responden yang menderita kanker adalah usia lansia. Semakin bertambahnya usia maka gangguan psikologis juga semakin meningkat. Lansia banyak mengalami kecemasan disebabkan karena lansia cenderung memiliki lebih dari satu penyakit, ketidakpastian dalam penyembuhan penyakit akibat sistem imun yang menurun, serta gangguan dalam beraktivitas yang mengakibatkan lansia tidak memiliki kemandirian fisik. Hal tersebut akan mempengaruhi status mental dan emosional lansia. Peneliti berpendapat bahwa pada usia lansia seseorang akan mengalami perubahan dari segi fisik, kognitif, maupun kehidupan psikososial serta mengalami penurunan fungsi organ.

### Pendidikan

Hasil dari penelitian didominasi oleh responden yang berpendidikan SD sebanyak 19 (52,8%) responden. Pendidikan memberikan dampak besar terhadap pengetahuan tentang kanker. Seseorang dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah mendapatkan informasi serta berpikir kritis sehingga dapat mengambil keputusan pengobatan dengan cepat dan mengerti efek samping yang akan diterima [17]. Hal ini didukung oleh pernyataan Ge'e et al. (2021) bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan membentuk untuk berpikir kritis dalam menghadapi masalah dan mampu berperilaku positif terhadap sakitnya. Pendidikan dapat menjadi seseorang berpikir dalam perawatan tubuhnya agar terhindar dari penyakit seperti perawatan kesehatan yang salah satunya adalah merawat kebersihan kelamin untuk mengurangi risiko terkena kanker serviks. Penelitian lain yang dilakukan Simanullang (2020) menjelaskan tingginya tingkat pendidikan seseorang

akan lebih mudah mengontrol emosional dan kecemasan yang dialami dengan memberikan respon yang rasional. Pendidikan mampu membuat seseorang berpikir kritis dalam menghadapi penyakit dan lebih selektif dalam menerima respon kecemasan mengenai penyakitnya. Pendidikan akan membuat seseorang berpikir positif mengenai penyakitnya, mampu memecahkan masalah kecemasan yang muncul dalam dirinya serta mampu beradaptasi dengan baik dalam mengontrol emosi. Orang yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah memecahkan masalah dan mengerti cara mengatasi kecemasan dengan mekanisme coping yang positif.

### **Pekerjaan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan responden mayoritas adalah petani dan ibu rumah tangga (IRT). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayanda (2019) bahwa pekerjaan responden sebagian besar adalah petani. Kesibukan bekerja sebagai pekerja kasar (petani) memiliki risiko terkena penyakit kanker lebih tinggi disebabkan karena kurang memperhatikan mengenai kebersihan genitalia, sanitasi serta pemeliharaan yang kurang. Faktor lain yang menyebabkan penyakit kanker bagi petani adalah penghasilan tidak tetap sehingga kurang memperhatikan gizi untuk tubuhnya yang menyebabkan imunitas tubuh menurun dan berisiko terkena kanker. Penelitian lain yang dilakukan Dahlia et al. (2019) bahwa mayoritas responden kanker adalah IRT yang disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi hormonal yang berupa suntik KB pada IRT. Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat membuat sel-sel berkembang lebih cepat dan meningkatkan produksi sel kanker mutan yang ada. Penelitian yang dilakukan oleh Yudono et al. (2019) dengan judul pengaruh terapi psikoreligius (dzikir) dan progressive muscle relaxation dengan pendekatan caring terhadap kecemasan pada pasien tindakan kemoterapi,

menjelaskan bahwa frekuensi responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah IRT dan petani. Hal ini berkaitan 57 dengan tingkat kesadaran dan minimnya informasi mengenai penyakit kanker seperti pengobatan dan tindakan yang dilakukan sehingga menimbulkan kecemasan. Menurut Fajurahman (2022) pekerjaan berhubungan dengan penghasilan yang tidak tetap dari petani dan IRT serta adanya tuntutan ekonomi dapat menimbulkan stres dan cemas. Pekerjaan juga dikaitkan dengan pendidikan responden.

### **Jenis Kanker**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kanker didominasi oleh kanker serviks. Penelitian yang dilakukan Saputri et al. (2021) menunjukkan bahwa kanker serviks menjadi jenis kanker yang paling banyak dengan jumlah 11 (18,6%) responden. Banyaknya responden yang mengalami kanker serviks dikarenakan banyaknya responden perempuan yang berisiko terkena kanker serviks. Penelitian lain dari Fikri dan Fitriani (2021) menyebutkan bahwa mayoritas responden adalah kanker payudara dan kanker serviks. Kanker serviks disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah usia. Perempuan dengan rentang usia 30 – 60 tahun rentan terkena kanker serviks dikarenakan pertambahan usia dan terjadi perubahan anatomi (retraksi) dan histologi (metaplasia) yang menyebabkan penurunan fungsi organ [25].

### **Terapi yang dijalani**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi yang dijalani semua responden adalah kemoterapi. Penelitian yang dilakukan Astuti et al. (2022) menjelaskan bahwa semua responden menjalani kemoterapi. Kemoterapi 60 merupakan pengobatan untuk mengurangi massa kanker dan membunuh sel kanker. Penelitian lain yang dilakukan oleh Andinata et al. (2020) dengan judul hubungan mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pasien kanker

yang menjalani kemoterapi, menjelaskan bahwa semua responden menjalani kemoterapi. Penelitian ini menjelaskan banyak pengobatan untuk penyakit kanker diantaranya kemoterapi, radioterapi, dan operasi. Pengobatan kanker yang sering digunakan adalah kemoterapi. Kemoterapi dapat mengontrol dan membunuh pertumbuhan sel kanker yang sudah menyebar dengan pemberian obat anti kanker baik yang diberikan dalam bentuk cair, kapsul, ataupun melalui infus. Kemoterapi akan menurunkan jumlah sel – sel darah di dalam tubuh. Kemoterapi memberikan dampak psikologis pasien seperti stres dan cemas yang disebabkan karena efek samping dari pengobatan kemoterapi [27].

### **Kondisi kecemasan sebelum dilakukan intervensi**

Hasil analisis data menunjukkan kecemasan sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam sebagai berikut : tidak ada cemas sebanyak 0 responden, kecemasan ringan sebanyak 16 responden, kecemasan sedang sebanyak 19 responden, dan kecemasan berat sebanyak 1 responden. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Agus et al. (2023) dengan judul pengaruh complementary alternative medicine (aromaterapi chamomile) terhadap ansietas pasien kanker yang diukur menggunakan skala kecemasan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan intervensi banyak mengalami kecemasan sedang (45,3%).

### **Kondisi kecemasan setelah dilakukan intervensi**

Hasil analisis data menunjukkan kecemasan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam sebagai berikut : tidak cemas sebanyak 10 responden, kecemasan ringan sebanyak 25 62 responden, kecemasan sedang sebanyak 1 responden, dan tidak ada responden

dengan kecemasan berat. Penelitian yang dilakukan oleh Agus et al. (2023) mengatakan bahwa terapi komplementer dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien kanker. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Anderson dan Taareluan (2019) menjelaskan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender didapatkan 13 responden mengalami cemas sedang, 2 responden mengalami cemas berat dan setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan 9 responden dengan cemas sedang, 6 responden mengalami cemas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender terhadap pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan.

### **Pengaruh kondisi kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi**

Dari analisis data sebelum dilakukan intervensi terdapat responden tidak cemas (27) berjumlah 1 responden. Setelah dilakukan intervensi terdapat responden dengan tidak cemas berjumlah 10 responden, cemas ringan berjumlah 25 responden dan cemas sedang berjumlah 1 responden, menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Emalia et al. (2022) bahwa skor kecemasan yang sudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam lebih rendah 7,53 hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Kecemasan pada pasien kanker merupakan gangguan psikologi yang disebabkan oleh diagnosa kanker, durasi pengobatan yang lama, efek samping pengobatan, rawat inap yang berulang, penurunan kualitas hidup, serta takut akan kematian [31]. Hermanto et al. (2020) menjelaskan dampak psikologis pasien kanker meningkatkan perasaan sedih, putus asa, pesimis, merasa tidak berdaya, dan menilai rendah terhadap dirinya. Secara fisiologis kecemasan dapat

menimbulkan gemetar, berkeringat, denyut jantung meningkat, sesak nafas, nyeri perut, dan gelisah.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini et al. (2022) menjelaskan aromaterapi lavender mampu meningkatkan keadaan psikologis dan memberikan relaksasi pada saraf dan otot. Aromaterapi lavender yang dihirup akan masuk ke sistem limbik merangsang respon emosional, memperkuat fungsi kognitif dengan merangsang saraf otonom sehingga akan mengurangi kecemasan dan memberikan efek relaksasi pada tubuh.

Relaksasi nafas dalam merupakan terapi non farmakologi dengan menarik nafas dalam sampai ekspansi maksimum secara kontinu. Relaksasi nafas dalam memberikan banyak manfaat diantaranya meningkatkan inflasi alveolar sehingga memberikan relaksasi otot, memperlambat laju pernapasan, mengurangi kerja pernapasan, dan meredakan kecemasan [33]. Pernapasan yang lambat, santai, dan ritmis dari relaksasi nafas dalam adalah menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan konsentrasi, serta meningkatkan oksigen dalam darah yang memberikan efek tenang dan rileks [34].

Pardede et al. (2020) menjelaskan aromaterapi lavender yang diberikan melalui inhalasi akan masuk ke sistem limbik serta kandungan *linalool* dan *linalyl* dari lavender merangsang sensorik, reseptor, serta saraf parasimpatik dan akhirnya mempengaruhi organ lain dan memberikan efek terhadap penurunan kecemasan. Selain itu, relaksasi nafas dalam dengan mengambil nafas dalam – dalam dan secara teratur dapat meningkatkan pengiriman oksigen ke seluruh tubuh hal ini akan memberikan efek rileks pada tubuh sehingga aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan.

Pada penelitian ini responden diberikan aromaterapi lavender yang diteteskan di tissue sebanyak 3 – 5 tetes dan diletakkan di

depan hidung responden dengan jarak 2 – 5 cm. Responden menghirup aromaterapi lavender sambil melakukan relaksasi nafas dalam dengan menarik nafas perlahan dan dalam melalui lubang hidung kemudian ditahan selama 5 detik dan dihembuskan melalui mulut selama 10 – 15 menit.

Aromaterapi adalah terapi non farmakologi dan terapi komplementer yang merupakan aplikasi dari minyak esensial tanaman alami yang mampu merilekskan dan mengendalikan pikiran tubuh melalui senyawa aromatik [36]. Aromaterapi lavender dapat menghambat aktivitas hipotalamus hipofisis-adrenal dengan mempengaruhi sistem saraf serta mengurangi sekresi kortisol dan meningkatkan sekresi serotonin [37]. Relaksasi nafas dalam merupakan teknik mengajarkan pasien untuk melakukan nafas dalam dan lambat dengan menahan inspirasi secara maksimal dan dihembuskan secara perlahan. Toussaint et al. (2021) menjelaskan bahwa pernapasan diafragma merupakan teknik untuk menghasilkan relaksasi pada tubuh dengan menghirup dan menghembuskan napas secara perlahan. Saat kedua tindakan aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam digabungkan akan membuat pasien merasa rileks dan nyaman dalam mengontrol rasa cemas. Kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 10 – 15 menit terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien kanker. Aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam sangat direkomendasikan untuk mengatasi kecemasan pada pasien kanker. Hasil penelitian ini diharapkan aromaterapi lavender dan relaksasi nafas dalam bisa

terus diterapkan pada pasien kanker di rumah sakit ataupun di rumah. Hal ini bisa dilakukan oleh perawat rumah sakit untuk meningkatkan nilai dan mutu pelayanan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini terutama untuk Pihak Rumah Sakit Moewardi dan seluruh responden dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] WHO. Cancer 2020. [https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_1) (accessed July 28, 2022).
- [2] Pangribo S. Beban Kanker di Indonesia. Pusat Data Dan Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2019:1-16.
- [3] The Global Cancer Observatory. Cancer Incident in Indonesia. International Agency for Research on Cancer 2020;858:1-2.
- [4] Riskesdas. Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. 2018.
- [5] Ariani S. Stop Kanker. Yogyakarta: Istana Media; 2015.
- [6] Azwaldi A, Mulyadi M, Aisyah PA. Implementasi Keperawatan Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi dengan Masalah Kecemasan. JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka 2022;2:73-80. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1284>.
- [7] Talebiazar N, Choobianzali B, Hassanpour A, Goli R, Shakorzadeh S, Ghalandari M. The effect of hypnotherapy on the hospital anxiety in three children with cancer: A case report. Int J Surg Case Rep 2022;93. <https://doi.org/10.1016/J.IJSCR.2022.106961>.
- [8] Nurlina N, Syam Y, Saleh A. Terapi Musik Efektif terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Kanker. Jurnal Keperawatan Silampari 2021;4:634-42. <https://doi.org/10.31539/JKS.V4I2.1938>.
- [9] Riggs DS. Treatment of Anxiety Disorders. Living and Surviving in Harm's Way: A Psychological Treatment Handbook for Pre- and Post-Deployment of Military Personnel 2022:211-37. <https://doi.org/10.4324/9780203893906-21>.
- [10] İnci S, Çetinkaya F. Effect of aromatherapy on the anxiety of patients before coronary angiograph. Explore 2022. <https://doi.org/10.1016/J.EXPLORE.2022.04.006>.
- [11] Moghadam ZE, Delmoradi F, Aemmi SZ, Vaghee S, Vashani HB. Effectiveness of aromatherapy with inhaled lavender essential oil and breathing exercises on ECT-related anxiety in depressed patients. Explore 2022;000:1-5. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.12.006>.
- [12] Mardiah M. Studi Literatur Predisposisi Dan Upaya Prevensi Keganasan Kanker Serviks Pada Wanita. Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars 2019;1:167-76. <https://doi.org/10.33859/psmumns.v0i1.39>.
- [13] Utariningsih T, Rosyida RW, Indrayana S, Abstract A. Pengaruh Edukasi Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Pertama Di RSUP Dr Sardjito Yogyakarta The Effect Of Educational Leaflets On The Anxiety Level Of Cancer Patients Taking Their First Chemotherapy At The RSUP Dr . 2022;2:105-12.
- [14] Fikri M, Fitriani DR. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda. Berita Ilmu Keperawatan 2021;14:2.
- [15] Wardana N, Ernawati R. Hubungan Usia dan Aktivitas Fisik dengan Jenis Kanker di Ruang Kemoterapi RSUD Abdul Wahab Sjahrane Samarinda. Borneo Student Research (BSR) 2019:159-65.
- [16] Khoiriyah R, Handayani S. Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia. Jkmm 2020;3:164-73.
- [17] Astuti ANDP, Setyani FAR, Widiarti CR. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Kemoterapi Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Masyarakat 2022;15:53-9.
- [18] Ge'e ME, Lebuan A, Purwarini J. Hubungan antara Karakteristik, Pengetahuan dengan Kejadian Kanker Serviks. Jurnal Keperawatan Silampari 2021;4:397-404. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1668>.
- [19] Simanullang P. Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Martha Friska Pulo Brayan Medan. Jurnal Darma Agung Husada 2020;7:71-9.

- [20] Mayanda V. Hubungan Karakteristik Wanita dengan Kejadian Kanker Serviks di Rumah Sakit Umum Mutia Sari. *Jurnal Bidan Komunitas* 2019;2:47. <https://doi.org/10.33085/jbk.v2i1.4170>.
- [21] Dahlia D, Karim D, Damanik SRH. Gambaran Fatigue Pada Pasien Kanker Post Kemoterapi. *Jurnal Ners Indonesia* 2019;9:80. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.80-93>.
- [22] Yudono DT, Wardaningsih S, Kurniasari N. Pengaruh terapi psikoreligius (dzikir) dan progresive muscle relaxation dengan pendekatan caring terhadap kecemasan pada pasien tindakan kemoterapi. *Health Sciences and Pharmacy Journal* 2019;3:34. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i2.131>.
- [23] Faijurahman AN. Gambaran Kecemasan Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2022;3:479-86. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i3.6947>.
- [24] Saputri RDA, Setiyawan, Wulanningrum DN. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Kanker 2021;59:1-11.
- [25] Rahmanian EN, Natosba J, Adhistry K. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Sebagai Penerapan Palliatif Care Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 2020;8:25-32. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i1.123>.
- [26] Andinata A, Marni E, Erianti S. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Cakrawala Promkes* 2020;2:45. <https://doi.org/10.12928/promkes.v2i2.1719>.
- [27] Hermanto A, Sukartini T, Esti Y. Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi: *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 2020;11:334-7.
- [28] Agus AI, Studi P, Keperawatan I, Kedokteran F, Ratulangi US. Pengaruh Complementary Alternative Medicine ( Aromaterapi Chamomile ) Terhadap Ansietas Pasien Kanker. *An Idea Nursing Journal* 2023;2:9-13.
- [29] Anderson E, Taareluan JA. Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Katarak. *Nutrix Journal* 2019;3:8. <https://doi.org/10.37771/nj.vol3.iss1.394>.
- [30] Emalia E, Syamsiah S, Dahlan FM. The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy And Deep Relaxation Techniques To Reduce Labor Anxiety To Mothers In Membership During The Latent Phase I At Pmb K Bogor City In 2022. *Science Midwifery* 2022;10:2171-7. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i3.630>.
- [31] Baqutayan SM. How Can Anxiety Be Better Managed? Depression, Anxiety, and Coping Mechanisms Among Cancer Patients. *World Cancer Research Journal* 2019;6:e1350.
- [32] Nuraini IA, Helen M, Komala N. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Adyaksa Jakarta Timur. *Nucl Phys* 2022;8:104-16.
- [33] Alfikrie F, Purnomo A, Selly R. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)* 2020;2:1-8.
- [34] Pandie N, Efendy MA. Pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa: sebuah kajian literatur. *Journal of Health Science Community* 2022;3:66-72.
- [35] Pardede JA, Simanjuntak GV, Manalu N. Effectiveness of Deep Breath Relaxation and Lavender Aromatherapy Against Preoperative Patient Anxiety. *Research Article Diversity and Equality in Health and Care* 2020;17:168-73. <https://doi.org/10.36648/206>.
- [36] Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci* 2020;30:449-58. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>.
- [37] Karimzadeh Z, Azizzadeh Forouzi M, Rahiminezhad E, Ahmadinejad M, Dehghan M. The Effects of Lavender and Citrus aurantium on Anxiety and Agitation of the Conscious Patients in Intensive Care Units: A Parallel Randomized Placebo-Controlled Trial. *Biomed Res Int* 2021;2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5565956>.
- [38] Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenbacher M, Kohls N, et al. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary*

and Alternative Medicine 2021;2021.  
<https://doi.org/10.1155/2021/5924040>.