

Efektivitas Kombinasi Relaksasi Pranayama dan Sleep Hygiene Education Terhadap Gangguan Tidur Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Bali = Effectiveness of A Combination of Pranayama Relaxation and Sleep Hygiene Education on Sleep Disorders in Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy in Bali

Ni Luh Lasiyani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920548938&lokasi=lokal>

Abstrak

Kanker payudara merupakan penyakit dengan jumlah terbanyak pada populasi wanita Indonesia dengan prevalensi 42,1 per 100.000 penduduk. Kemoterapi menjadi modalitas pengobatan yang sering digunakan, namun menimbulkan berbagai efek samping. Keluhan fisik sebagai efek samping yang sering diungkapkan yakni gangguan tidur yang berdampak pada perkembangan kanker. Relaksasi pranayama merupakan sebuah intervensi non-farmakologi yang mengadopsi kearifan lokal budaya Bali, dipadukan dengan sleep hygiene education, dijadikan sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi efektivitas kombinasi relaksasi pranayama dan sleep hygiene education pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Metode penelitian berupa quasi eksperimen dengan pendekatan pre-post with control group, sampel sebanyak 49 partisipan, terdiri dari 26 kelompok kontrol dan 23 kelompok intervensi. Penelitian dilaksanakan di RSUP Prof Ngoerah Denpasar, dengan mengajarkan teknik relaksasi pranayama dan sleep hygiene education pada kelompok intervensi serta perawatan biasa dan edukasi standar pada kelompok kontrol. Pengukuran menggunakan kuisioner PSQI dan sleep diary. Hasil penelitian menunjukkan relaksasi pranayama dan sleep hygiene education mampu menurunkan skor kualitas tidur kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, dengan nilai $P=0,001$ ($<0,05$). Relaksasi pranayama dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri perawat onkologi untuk memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan kelelahan, ansietas, mual muntah dan nyeri khususnya pada pasien kanker payudara yang sedang kemoterapi.

.....Breast cancer is the most common disease in the Indonesian female population with a prevalence of 42,1 per 100.000 population. Chemotherapy is a treatment often used, but it causes various side effects. Physical complaints as a side effect that are often expressed are sleep disorders which have an impact on the development of cancer. Pranayama relaxation is a non-pharmacological intervention that adopts local Balinese cultural wisdom, combined with sleep hygiene education, as an effort to improve sleep quality. This study aims to identify the effectiveness combination of pranayama relaxation and sleep hygiene education in breast cancer patients undergoing chemotherapy. The method used quasi-experiment with a pre-post with control group approach, with a sample of 49 participants, consist of 26 control groups and 23 intervention groups. The research was conducted at Prof. Ngoerah General Hospital, by teaching pranayama relaxation techniques and sleep hygiene education to the intervention group as well as usual care and standard education to the control group. Measurements used the PSQI questionnaire and sleep diary. The results showed that pranayama relaxation and sleep hygiene education were able to reduce the sleep quality score of the intervention group compared to the control group, with a value of $P=0.001$ (<0.05). Pranayama relaxation can be used as an independent intervention for oncology nurses to improve sleep quality, as well as reduce fatigue, anxiety, nausea, vomiting and pain, especially in breast cancer patients undergoing

chemotherapy