



PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Fora Rosna Zendrato^{1*}, Muhammad Taufik Daniel Hasibuan²

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Penulis Korespondensi: forazendrato.keperawatan21@gmail.com

Abstract. *Background: Insomnia is a common issue among breast cancer patients undergoing chemotherapy due to the side effects of treatment, stress, and hormonal changes. Non-pharmacological therapies, such as warm water foot soak combined with lavender aromatherapy, may serve as an alternative solution to improve sleep quality. Objective: To determine the effect of warm water foot soak therapy with lavender aromatherapy on the level of insomnia in breast cancer patients undergoing chemotherapy at Murni Teguh Memorial Hospital. Methods: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 breast cancer patients experiencing moderate to severe insomnia, selected using purposive sampling. The intervention involved a daily 15minute warm water foot soak with lavender aromatherapy for a specific period. Insomnia levels were measured before and after the intervention using the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire. Data analysis was performed using statistical tests to assess changes in insomnia levels before and after the therapy. Results: The findings indicated a significant difference in insomnia levels before and after the warm water foot soak therapy with lavender aromatherapy ($p < 0.05$). Most participants experienced a reduction in insomnia levels following the intervention. Conclusion: Warm water foot soak therapy combined with lavender aromatherapy is proven to be effective in reducing insomnia in breast cancer patients undergoing chemotherapy. This therapy can serve as a safe and easy-to-apply complementary method to improve patients' sleep quality.*

Keywords: *Breast Cancer; Chemotherapy; Foot Soak Therapy; Insomnia; Lavender Aromatherapy*

Abstrak. Latar Belakang: Insomnia merupakan masalah umum pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi akibat efek samping pengobatan, stres, dan perubahan hormon. Penggunaan terapi non-farmakologis seperti rendam kaki dengan air hangat yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif untuk mengatasi gangguan tidur. Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Murni Teguh. Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretestposttest. Sampel terdiri dari 30 pasien kanker payudara yang mengalami insomnia sedang hingga berat. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling. Intervensi yang diberikan adalah terapi rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi lavender selama 15 menit setiap hari selama periode tertentu. Insomnia diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI). Analisis data menggunakan uji statistik untuk melihat perubahan tingkat insomnia sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah terapi rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi lavender ($p < 0,05$). Mayoritas responden mengalami penurunan tingkat insomnia setelah diberikan terapi. Kesimpulan: Terapi rendam kaki dengan air hangat yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mengurangi insomnia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Terapi ini dapat menjadi metode komplementer yang aman dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender; Insomnia; Kanker Payudara; Kemoterapi; Terapi Rendam Kaki

1. LATAR BELAKANG

Kanker payudara (*Carcinoma mammae*) merupakan tumor ganas yang menyerang jaringan payudara, termasuk kelenjar susu, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara, dan tergolong dalam kelompok penyakit tidak menular (*Non-communicable diseases/NCD*). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2024, kanker payudara menjadi jenis kanker dengan angka kejadian tertinggi di dunia. Dalam lima tahun terakhir, jumlah perempuan yang hidup dengan diagnosis kanker payudara meningkat sebesar 1,7 juta, dari 6,3 juta menjadi 8 juta jiwa. Pada tahun 2022, sebanyak 2,3 juta wanita didiagnosis menderita kanker payudara dan sekitar 670.000 kematian terjadi di seluruh dunia, menjadikan kanker payudara sebagai penyebab kematian paling umum di kalangan wanita (WHO, 2024). Di Indonesia, berdasarkan data Globocan tahun 2020, tercatat 68.858 kasus baru kanker payudara atau sekitar 16,6% dari total 396.914 kasus kanker baru, dengan lebih dari 22.000 jiwa meninggal akibat penyakit ini (Kemenkes RI, 2022). Di Sumatera Utara, khususnya Kota Medan, kanker payudara menjadi jenis kanker terbanyak dengan 824 kasus pada tahun 2021 (YKI Sumatera Utara, 2022).

Salah satu modalitas pengobatan utama kanker payudara adalah kemoterapi, yang bekerja dengan menggunakan obat sitostatika untuk menghambat perkembangan dan membunuh sel-sel kanker. Meskipun efektif, kemoterapi membawa berbagai efek samping yang signifikan, termasuk gangguan tidur atau insomnia. Insomnia selama kemoterapi paling banyak dialami oleh penderita kanker payudara dibandingkan jenis kanker lainnya, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penumpukan agen toksik, efek fisik berupa mual, muntah, dan diare, perubahan citra tubuh, serta kondisi komorbid seperti nyeri, kelelahan, depresi, dan kecemasan. Perubahan hormonal akibat kemoterapi yang memicu gejala menopause seperti *hot flashes* dan keringat malam juga turut memperburuk kualitas tidur pasien (Srilestari, 2023). Penelitian (Anggraini et al., 2020) menunjukkan bahwa sebanyak 78% pasien kanker payudara mengalami kualitas tidur yang buruk akibat berbagai gangguan tidur tersebut.

Penanganan insomnia pada pasien kanker umumnya dilakukan melalui farmakoterapi, namun banyak pasien enggan menambah beban pengobatan kimia yang sudah mereka jalani. Hal ini mendorong perhatian terhadap terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, dan tidak memberikan efek samping tambahan. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat (*hidroterapi*) merupakan salah satu terapi alternatif yang terbukti efektif dalam meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup (Avika et al., 2024). Selain itu, aromaterapi lavender yang mengandung senyawa *linalool* dikenal memiliki efek menenangkan yang bekerja melalui rangsangan reseptor silia pada saraf penciuman untuk menstimulasi respons relaksasi dalam tubuh, sehingga dapat membantu meredakan stres emosional, menstabilkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur (Telaumbanua & Hasibuan, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji manfaat terapi rendam kaki maupun aromaterapi lavender secara terpisah atau pada populasi yang berbeda. (Nafsiyah & Kamidah, 2024) membuktikan pengaruh terapi rendam kaki dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, sementara (Natassia & Pistanty, 2019) menemukan pengaruh yang signifikan terapi rendam kaki larutan lavender terhadap insomnia pada lansia. (Noviri & Yuniati, 2024) juga menunjukkan bahwa rendaman kaki pada suhu 38°–40°C selama minimal 3 hari dapat memperbaiki pola tidur secara bermakna. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji kombinasi terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi masih sangat terbatas. Kesenjangan penelitian (*gap*) inilah yang menjadi urgensi dilakukannya penelitian ini, mengingat tingginya prevalensi insomnia pada kelompok pasien tersebut serta kebutuhan mendesak akan solusi terapi non-farmakologis yang aman dan mudah diaplikasikan dalam konteks klinis maupun mandiri di rumah.

Berdasarkan uraian di atas dan data survei awal yang dilakukan pada tanggal 6 September 2024 di Rumah Sakit Murni Teguh, yang mencatat 287 pasien kanker payudara pada periode Juni–Agustus 2024 dan 1.173 pasien yang menjalani kemoterapi dalam satu tahun terakhir (Juli 2023–Agustus 2024), penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RS Murni Teguh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa bukti empiris mengenai efektivitas terapi komplementer tersebut, sekaligus menjadi dasar rekomendasi intervensi keperawatan non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam penatalaksanaan insomnia pada pasien kanker payudara.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre-Experiment melalui rancangan one group pretest-posttest design, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender pada kelompok yang sama tanpa kelompok pembanding. Populasi penelitian adalah seluruh pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Murni Teguh, yang berjumlah 98 pasien. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria pasien kanker payudara stadium III yang sedang menjalani kemoterapi siklus III–VI. Besar sampel ditetapkan menggunakan rumus Nursalam dengan persentase 30%, sehingga diperoleh 30 responden sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Insomnia Severity Index (ISI) yang terdiri dari tujuh item pertanyaan dengan skala tipe Likert, dirancang sebagai alat skrining singkat untuk mengukur sifat dan tingkat keparahan gejala insomnia. Skor ISI diinterpretasikan dalam empat kategori, yaitu skor 0–7 menunjukkan tidak ada insomnia, skor 8–14 menunjukkan insomnia ringan, skor 15–21 menunjukkan insomnia

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI

sedang, dan skor 22–28 menunjukkan insomnia berat. Instrumen ISI telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam berbagai penelitian klinis sebelumnya dan dinyatakan valid serta reliabel sebagai alat ukur gangguan tidur pada populasi pasien. Selanjutnya data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk mengetahui Pengaruh Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan Dan Siklus Kemoterapi

| Kategori | Frekuensi(F) | Persentase(%) |
|-----------------------------|---------------------|----------------------|
| 1. Usia | | |
| 26-35 Tahun | 1 | 3,30 |
| 36-45 Tahun | 9 | 30,00 |
| 46-55 Tahun | 13 | 43,30 |
| 56-65 Tahun | 5 | 16,70 |
| >66 Tahun | 2 | 6,70 |
| 2. Pendidikan | | |
| SMP | 8 | 26,70 |
| SMA | 14 | 46,70 |
| D3 | 5 | 16,70 |
| S1 | 3 | 10,00 |
| 3. Pekerjaan | | |
| Ibu Rumah Tangga | 18 | 60,00 |
| Petani | 4 | 13,30 |
| Kuliner | 1 | 3,30 |
| Pns | 2 | 6,70 |
| Wiraswata | 3 | 10,00 |
| Pabrik | 1 | 3,30 |
| Guru | 1 | 3,30 |
| 4. Siklus Kemoterapi | | |
| Siklus Ketiga | 11 | 36,7 |
| Siklus Keempat | 8 | 26,7 |
| Siklus Kelima | 5 | 16,7 |
| Siklus Keenam | 6 | 20,0 |
| Total | 30 | 100% |

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Berdasarkan tabel 1. mayoritas responden pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Murni Teguh berada pada usia 46–55 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), diikuti usia 36–45 tahun 9 responden (30,0%), usia 56–65 tahun 5 responden (16,7%), usia >66 tahun 2 responden (6,7%), dan usia 26–35 tahun 1 responden (3,3%). Tingkat pendidikan terakhir didominasi SMA 14 responden (46,7%), kemudian SMP 8 responden (26,7%), D3 5 responden (16,7%), dan S1 3 responden (10,0%). Pekerjaan responden mayoritas IRT 18 responden (60,0%), diikuti petani 4 responden (13,3%), wiraswasta 3 responden (10,0%), PNS 2 responden (6,7%), serta masing-masing 1 responden (3,3%) pada kuliner, pabrik, dan guru. Siklus kemoterapi terbanyak pada siklus ketiga 11 responden (36,7%), diikuti siklus keempat 8 responden (26,7%), siklus keenam 6 responden (20,0%), dan siklus kelima 5 responden (16,7%).

Tabel 2. Nilai Pre Test Sebelum Diberikan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi

| Kategori Gangguan Insomnia | F | % |
|----------------------------|-----------|-------------|
| 1 Tidak Ada Insomnia | - | - |
| 2 Insomnia Ringan | 12 | 40 |
| 3 Insomnia Sedang | 13 | 43,3 |
| 4 Insomnia Berat | 5 | 16,7 |
| Total | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 2. diatas distribusi frekuensi tingkat insomnia sebelum dilakukan perlakuan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan aromaterapi lavender sebanyak 13 responden berada di kategori insomnia sedang dengan persentase sebanyak 43.3%, 12 responden dengan persentase 40% berada pada kategori insomnia ringan dan 5 responden berada pada kategori insomnia berat dengan persentase 16,7%.

Tabel 3. Nilai Post Test Sesudah Diberikan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi

| Kategori Gangguan Insomnia | F | % |
|----------------------------|-----------|-------------|
| 1 Tidak Ada Insomnia | 10 | 33,3 |
| 2 Insomnia Ringan | 14 | 46,7 |
| 3 Insomnia Sedang | 6 | 20,0 |
| 4 Insomnia Berat | - | - |
| Total | 30 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.4 diatas distribusi frekuensi tingkat insomnia sesudah dilakukan perlakuan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan aromaterapi lavender sebanyak 14 responden berada di tingkat insomnia ringan dengan persentase 46,7%, 10 responden berada pada kategori tidak ada insomnia dengan persentase 33,3%, dan 6 responden berada pada kategori insomnia sedang dengan persentase 20%.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi

| Test Statistics ^a | | |
|------------------------------|--------|------------------------|
| | Z | Asymp. Sig. (2-Tailed) |
| Perlakuan | -4.939 | 0,001 |

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tabel 4. diatas didapatkan hasil dari nilai *pre test* dan *post test* pada perlakuan dengan nilai Z -4.939 dengan Asymp. Sig. (2-Tailed) sebesar 0,001 yang artinya adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan aromaterapi lavender pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Murni Teguh.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 30 responden pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Murni Teguh menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 46–55 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), berpendidikan SMA sebanyak 14 responden (46,7%), berstatus ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 18 responden (60%), dan sebagian besar berada pada siklus kemoterapi ketiga sebanyak 11 responden (36,7%). Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sebanyak 13 responden (43,3%), insomnia ringan 12 responden (40%), dan insomnia berat 5 responden (16,7%). Setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender, terjadi penurunan tingkat insomnia di mana 14 responden (46,7%) berada pada kategori insomnia ringan, 10 responden (33,3%) tidak mengalami insomnia, dan 6 responden (20%) masih berada pada kategori insomnia sedang. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -4,939 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Karakteristik usia responden yang mayoritas berada pada rentang 46–55 tahun memiliki keterkaitan erat dengan kejadian insomnia yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fenyapwain, 2024) yang menyatakan bahwa kelompok usia tersebut merupakan kelompok terbanyak yang mengalami insomnia saat menjalani kemoterapi. (Wijayati & Widiyanto, 2025) berpendapat bahwa usia sebenarnya hanya berperan dalam memperburuk insomnia, sementara faktor yang lebih dominan adalah penurunan aktivitas, masalah sosial, dan kondisi kesehatan tertentu. Sejalan dengan hal tersebut, (Biahimo et al., 2021) menjelaskan bahwa pada usia 41–60 tahun terjadi penurunan kadar hormon dan fungsi organ yang berdampak pada perubahan biologis dan psikologis, termasuk gangguan kualitas tidur. Individu pada usia ini juga berada dalam fase

pematangan psikososial yang menuntut penyesuaian diri terhadap berbagai tekanan, sehingga risiko gangguan tidur semakin meningkat. (Ratri et al., 2022) turut memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa usia di atas 45 tahun merupakan salah satu kelompok yang paling banyak mengalami gangguan tidur, karena perubahan pola tidur pada usia tersebut umumnya berkaitan erat dengan berbagai penyakit medis dan gangguan psikiatri yang semakin umum seiring bertambahnya usia.

Tingkat pendidikan responden yang didominasi lulusan SMA turut berperan dalam pola adaptasi mereka terhadap gangguan tidur yang dialami selama menjalani kemoterapi. (Retnaningsih et al., 2024) menyatakan bahwa pada tingkat pendidikan yang lebih rendah, gejala penyakit seperti kelelahan, nyeri, insomnia, dan kehilangan nafsu makan, serta efek samping kemoterapi, cenderung lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih tinggi. (Ahsan, 2022) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan berperan penting dalam pemahaman seseorang terhadap informasi mengenai penyakit, termasuk faktor risiko dan pengobatannya, sehingga pendidikan yang rendah dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengembangkan strategi adaptasi untuk mengatasi gangguan tidur. Hal ini diperkuat oleh Ernawati (2009) dalam penelitian (Saragih & Lestari, 2020) yang menyatakan bahwa semakin rendah tingkat pendidikan seseorang, semakin tinggi kemungkinan mengalami insomnia, karena pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai alat memperoleh ilmu, tetapi juga membentuk pola pikir dan ketahanan seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan, termasuk gangguan tidur akibat kemoterapi.

Status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang mendominasi karakteristik responden juga memberikan kontribusi tersendiri terhadap kerentanan mengalami insomnia. (Aisy, 2020) menyatakan bahwa sebanyak 58% pasien kanker payudara yang tidak bekerja lebih berisiko mengalami insomnia, karena kelompok berpenghasilan rendah cenderung memiliki prevalensi insomnia yang lebih tinggi akibat tekanan finansial dan kondisi fisik serta mental yang kurang optimal. (Marwin et al., 2021) menambahkan bahwa pasien kanker payudara umumnya cenderung enggan bekerja karena merasa kurang percaya diri dan kurang optimal dalam menjalani aktivitas sosial, sementara kemoterapi menyebabkan kelelahan yang berdampak pada penurunan aktivitas fisik secara keseluruhan. Kondisi ini menciptakan lingkaran ketidakseimbangan, di mana rendahnya aktivitas fisik pada individu yang tidak bekerja justru memperburuk pola tidur di malam hari, karena tubuh tidak cukup teraktivasi untuk menginduksi rasa kantuk yang alamiah, berbeda dengan individu yang bekerja dan memiliki pola tidur lebih teratur karena tingkat aktivitas yang lebih tinggi.

Distribusi siklus kemoterapi yang mayoritas berada pada siklus ketiga mencerminkan akumulasi efek samping kemoterapi yang semakin berdampak pada kualitas tidur pasien. (Alifiyanti et al., 2017) menyatakan bahwa insomnia pada pasien kanker payudara paling banyak terjadi pada siklus ketiga, terutama pada stadium III dan IV, di mana kondisi ini berdampak signifikan terhadap kualitas tidur. Semakin lanjut stadium kanker yang dialami, semakin besar kemungkinan pasien mengalami gangguan

tidur yang berat, karena berbagai faktor seperti nyeri kronik, stres psikologis yang meningkat, serta efek samping kemoterapi yang semakin berat seiring perkembangan penyakit saling berinteraksi dan memperburuk kondisi tidur pasien secara keseluruhan. Hal ini menegaskan bahwa insomnia pada pasien kemoterapi bukan hanya fenomena psikologis semata, melainkan merupakan respons multifaktorial yang melibatkan aspek fisik, hormonal, dan psikososial yang saling memengaruhi secara bersamaan.

Tingginya prevalensi insomnia sedang pada fase sebelum intervensi menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan permasalahan klinis yang nyata dan signifikan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. (Andini et al., 2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa kejadian insomnia paling banyak terjadi pada tingkat insomnia sedang dengan presentase 45,6% dari 68 responden yang menjalani kemoterapi, serta menegaskan bahwa insomnia dan gangguan tidur lainnya merupakan masalah yang paling sering dialami oleh pasien kanker, selain nyeri, anoreksia, kelelahan, dan kelemahan. (Aisy, 2020) juga melaporkan bahwa sebagian besar responden mengalami lebih dari satu jenis keluhan insomnia (80%), dengan keluhan tunggal yang paling umum adalah kesulitan memulai tidur (sleep onset insomnia) sebesar 10%. Kondisi ini terjadi karena perawatan dan kemoterapi membuat pasien semakin rentan terhadap kelelahan sehingga secara logika membutuhkan waktu tidur yang lebih lama, namun ironisnya sebagian besar justru mengalami kesulitan tidur yang nyenyak akibat akumulasi berbagai efek samping fisik dan psikologis dari proses kemoterapi itu sendiri.

Penurunan tingkat insomnia yang signifikan setelah pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang saling mendukung antara kedua komponen terapi tersebut. (Sukmawati et al., 2023) menjelaskan bahwa air hangat membantu menjaga keseimbangan siklus tidur dengan mengaktifkan sel-sel neuron di batang otak serta merangsang produksi neurotransmitter di hipotalamus yang memiliki efek sedatif, sekaligus meningkatkan produksi serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin untuk memicu rasa kantuk. (Aurel et al., 2021) menambahkan bahwa secara fisiologis, rangsangan pada plexus venosus di area kaki diteruskan melalui jalur saraf hingga mencapai batang otak di area raphe bagian bawah pons dan medulla, di mana efek safarik atau dorongan untuk tidur kemudian muncul (Nisa et al., 2025) menjelaskan bahwa terapi rendam kaki air hangat juga bekerja melalui mekanisme vasodilatasi yang melancarkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan kecemasan yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur. Di sisi lain, aromaterapi lavender bekerja melalui sistem penciuman, di mana senyawa linalool yang terkandung di dalamnya merangsang sistem limbik untuk menghasilkan efek menenangkan, mengurangi stres, dan menciptakan kondisi tubuh yang rileks, sebagaimana dijelaskan oleh (Natassia & Pistanty, 2019) bahwa terapi rendam kaki dengan larutan lavender dapat memberikan efek relaksasi dan memengaruhi suasana hati sehingga efektif sebagai pengobatan non-farmakologis bagi penderita insomnia. Temuan ini juga diperkuat oleh (Sagala et al.,

2022) yang masing-masing membuktikan efektivitas terapi rendam kaki dan aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur, serta oleh (Telaumbanua & Hasibuan, 2025) yang menegaskan bahwa terapi rendam kaki air hangat merupakan metode yang efektif untuk membantu menginduksi tidur pada pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi klinis yang penting dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti (evidence-based nursing) untuk mengatasi insomnia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, terjangkau, mudah dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah, serta tidak menimbulkan efek samping tambahan yang membebani pasien yang sudah menjalani berbagai regimen pengobatan kimia. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya perawat, perlu mempertimbangkan untuk mengintegrasikan terapi komplementer ini ke dalam rencana asuhan keperawatan sebagai bagian dari manajemen efek samping kemoterapi secara holistik. Institusi rumah sakit juga dapat mengembangkan protokol standar pemberian terapi ini, termasuk edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai tata cara pelaksanaan yang benar dengan suhu air 38°–40°C selama minimal tiga hari berturut-turut, sehingga manfaat terapeutik yang optimal dapat dicapai dan kualitas hidup pasien kanker payudara dapat ditingkatkan secara bermakna.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Murni Teguh, dibuktikan dengan nilai Z sebesar -4,939 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami insomnia pada kategori sedang hingga berat, dan setelah diberikan intervensi terjadi penurunan tingkat insomnia yang bermakna, dengan mayoritas responden bergeser ke kategori insomnia ringan bahkan tidak mengalami insomnia. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding, jumlah sampel yang relatif kecil, serta belum mempertimbangkan variabel perancu seperti tingkat stres, pola makan, dan aktivitas fisik, sehingga generalisasi hasil penelitian ini perlu dilakukan dengan kehati-hatian.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi disarankan untuk menerapkan terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender sebagai upaya non-farmakologis dalam mengatasi insomnia, disertai dengan menjaga pola tidur dan gaya hidup sehat guna mendukung proses pemulihan. Institusi rumah sakit direkomendasikan untuk mengintegrasikan terapi komplementer ini ke dalam protokol perawatan suportif dan program paliatif bagi pasien kanker payudara. Lembaga pendidikan keperawatan juga diharapkan memasukkan terapi komplementer berbasis bukti ke dalam kurikulum pembelajaran agar calon tenaga

kesehatan memiliki kompetensi yang lebih komprehensif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti randomized controlled trial, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta mengeksplorasi kombinasi terapi non-farmakologis lainnya guna memperkuat bukti ilmiah dalam penatalaksanaan insomnia pada pasien kanker payudara.. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Ahsan, Z. (2022). Hubungan Antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Kemoterapi di RSUD dr. Saiful Anwar Malang. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 2(4), 490–499.
- Aisy, R. (2020). Insomnia pada penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 5(1).
- Alifiyanti, D., Hermayanti, Y., & Setyorini, D. (2017). Kualitas tidur pasien kanker payudara berdasarkan terapi yang diberikan di RSUP dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 115–125.
- Andini, S., Siswandi, A., Anggunan, A., & Setiawati, O. R. (2022). Hubungan stadium kanker payudara dengan insomnia pada penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 271–279.
- Anggraini, D., Marfuah, D., & Puspasari, S. (2020). Kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 91–100.
- Aurel, C., Warsiti, S. K., Keb, M., Mat, S., & Purwati, Y. (2021). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi: Literature Review*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Avika, D. T., Ardiyanti, A., & Arisdiani, D. R. (2024). Pengaruh Hidroterapi Dan Musik Alam Terhadap Kualitas Tidur Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Kanker Payudara. *Medical Journal of Nusantara*, 3(2), 90–97.
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916–924.
- Fenyapwain, K. F. (2024). Efektivitas Terapi Pijat Kaki Dengan Air Hangat Dan Aromaterapi Serei Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Balai Rv. Vii Dan Rv. Viii Ketabang Magersari Surabaya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 4(2).
- Kemenkes RI. (2022). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Marwin, M., Perwitasari, D. A., Purba, F. D., Candradewi, S. F., & Septiantoro, B. P. (2021). Hubungan karakteristik terhadap kualitas hidup pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(3), 505–512.
- Nafsiyah, L., & Kamidah, K. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 145–157.
- Natassia, K., & Pistanty, M. A. (2019). Pengaruh rendam kaki dengan larutan aromaterapi lavender terhadap gangguan insomnia pada lansia di kecamatan grobogan kabupaten grobogan. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 4(2).
- Nisa, D. K., Nuraini, T., & Rachmawati, I. N. (2025). *Terapi Komplementer untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pasien Kanker Payudara*.
- Noviri, L. E., & Yuniati, Y. (2024). Aromaterapi Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Untuk Insomnia Pada Lansia: Studi di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(1), 282–288.
- Ratri, B. A., Kusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi:

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT DENGAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA PASIEN KANKER PAYUDARA
YANG MENJALANI KEMOTERAPI**

- Sleep Disorders In Hypertension Elderly. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66.
- Retnaningsih, D., Deraya, R. A., Putri, I. A., Selviana, S., & Sukei, N. (2024). *Optimalisasi Asuhan Keperawatan: Mengatasi Tantangan pada Pasien Kanker Payudara selama Kemoterapi*. Penerbit NEM.
- Sagala, S., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Aromaterapi lavender melalui humidifier terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 62–70.
- Saragih, G., & Lestari, S. W. (2020). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Guna Budi Bakti Belawan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(2), 97–104.
- Srilestari, A. (2023). *Peran Akupunktur dalam Mengatasi Gejala Menopause pada Pasien Kanker Payudara*.
- Sukmawati, A. S., Isrofah, I., Yudhawati, N. L. P. S., Suryati, S., Putra, I. K. A. D., Juwariyah, S., Kamaryati, N. P., Rosalini, W., Ismail, R., & Haryati, O. (2023). *Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Telaumbanua, R. S., & Hasibuan, M. T. D. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Melalui Humidifier Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Di Murni Teguh Memorial Hospital. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(4), 189–203.
- Wijayati, S., & Widiyanto, B. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang.