

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANALISIS PENERAPAN KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN
EDUKASI SLEEP HYGIENE DALAM MENGATASI GANGGUAN TIDUR
PADA PASIEN KANKER DI RUANG CEMPAKA
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG



EMERENSIANA NONA BENTA SERO

NPM 202454109

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANALISIS PENERAPAN KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN
EDUKASI SLEEP HYGIENE DALAM MENGATASI GANGGUAN TIDUR
PADA PASIEN KANKER DI RUANG CEMPAKA
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG



EMERENSIANA NONA BENTA SERO

NPM 202454109

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANALISIS PENERAPAN KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER
DAN EDUKASI SLEEP HYGIENE DALAM MENGATASI GANGGUAN
TIDUR PADA PASIEN KANKER DI RUANG CEMPAKA
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG**

Disusun Oleh:

Emerensiana Nona Benta Sero

NPM 202454109

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan
Disetujui Pada Tanggal 7 Februari 2026

Pembimbing,



Cecilia Indri Kurniasari, Ns., M.kep., Sp.Kep.J.

NIK 202250001

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANALISIS PENERAPAN KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER
DAN EDUKASI SLEEP HYGIENE DALAM MENGATASI GANGGUAN
TIDUR PADA PASIEN KANKER DI RUANG CEMPAKA
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG**

Disusun Oleh:

Emerensiana Nona Benta Sero

NPM 202454109

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Karya Ilmiah Akhir Ners
STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Pada Tanggal 12 Februari 2026

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Dr. Theresia Titin Marlina, Ns., M.Kep.

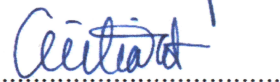
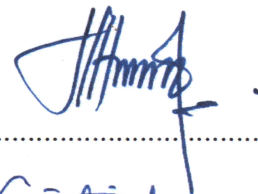
NIK 200110005

Penguji:

Ketua : Yulia Wardani, MAN.

Anggota:

Cecilia Indri Kurniasari, Ns., M.kep., Sp.Kep.J.



INTISARI

Nama : Emerensiana Nona Benta Sero
NPM : 202454109
Judul : Analisis Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Edukasi Sleep Hygiene dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Pasien Kanker di Ruang Cempaka RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang
Tanggal Ujian : 12 Februari 2026
Pembimbing : Cecilia Indri Kurniasari, Ns., M.kep., Sp.Kep.J.
Jumlah Pustaka : 47 pustaka (tahun 2015-2025)
Jumlah Halaman : x, 79 halaman.

Masalah gangguan tidur merupakan keluhan yang sering ditemukan pada pasien kanker yang menjalani perawatan rawat inap. Selama praktik keperawatan, kondisi ini kerap berdampak pada kenyamanan pasien, kestabilan emosi, serta kemampuan pasien beristirahat secara optimal. Namun, penanganan gangguan tidur di ruang perawatan masih lebih banyak mengandalkan terapi farmakologis, sementara intervensi non-farmakologis belum diterapkan secara maksimal. Penulisan ini bertujuan untuk menilai efektivitas kombinasi aromaterapi lavender dan edukasi sleep hygiene dalam memperbaiki kualitas tidur pasien kanker. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus berbasis Evidence Based Nursing pada tiga pasien kanker yang dirawat di Ruang Cempaka RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang dan mengalami gangguan tidur. Pengkajian kualitas tidur dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Hasil penerapan intervensi menunjukkan adanya perubahan positif pada seluruh pasien. Pasien melaporkan perasaan lebih rileks sebelum tidur, waktu untuk memulai tidur menjadi lebih singkat, serta frekuensi terbangun di malam hari berkurang. Secara objektif, skor PSQI mengalami penurunan pada semua pasien, meskipun tingkat perbaikannya berbeda dan dipengaruhi oleh kondisi klinis masing-masing, seperti adanya keluhan nyeri. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan edukasi sleep hygiene memberikan manfaat dalam membantu memperbaiki kualitas tidur pasien kanker. Intervensi ini dapat digunakan sebagai pilihan keperawatan non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan mendukung kenyamanan pasien selama menjalani perawatan. Disarankan agar perawat mempertimbangkan penerapan intervensi ini sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik sesuai dengan kebutuhan pasien.

Kata kunci: kanker, gangguan tidur, aromaterapi lavender, sleep hygiene, keperawatan non-farmakologis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dengan baik. KIAN dengan judul “Analisis Penerapan Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Edukasi Sleep Hygiene dalam Mengatasi Gangguan Tidur pada Pasien Kanker di Ruang Cempaka RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang” disusun sebagai salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan pendidikan Profesi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan KIAN ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Pimpinan dan *civitas* akademika STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dalam proses pendidikan profesi.
2. Dosen penguji atas masukan, saran, dan penilaian yang membangun demi penyempurnaan KIAN ini.
3. Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan KIAN ini.
4. Pembimbing lahan dan seluruh perawat di Ruang Cempaka RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang yang telah memberikan kesempatan, bimbingan, dan dukungan selama penulis menjalani praktik klinik.
5. Para pasien yang telah bersedia menjadi subjek asuhan keperawatan dan memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi penulis.
6. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta motivasi selama proses pendidikan dan penyusunan KIAN ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan KIAN ini masih terdapat keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga KIAN ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan serta menjadi pengalaman pembelajaran yang bermakna bagi penulis dan pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
INTISARI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penulisan.....	5
1.3 Manfaat Penulisan.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Kanker.....	7
2.2 Konsep Gangguan Tidur	12
2.3 Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur	17
2.4 Konsep Aromaterapi Lavender	20
2.5 Konsep Sleep Hygiene	25
2.6 Kerangka Konsep.....	29
2.7 Analisa Jurnal.....	29
BAB 3 METODE STUDI KASUS	31
3.1 Rancangan Studi Kasus.....	31
3.2 Subyek Studi Kasus	32
3.3 Kriteria Sampel	32
3.4 Lokasi Studi Kasus.....	32
3.5 Waktu Studi Kasus	33
3.6 Instrumen Studi Kasus	33
3.7 Etika dalam Penerapan Evidence Based Nursing (EBN).....	35

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Studi Kasus	37
4.2 Pembahasan.....	42
4.3 Keterbatasan.....	47
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan	48
5.1 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Instrumen Subjektif Pengukuran Kualitas Tidur	19
Tabel 2.2 Analisa Jurnal PICO	30
Tabel 4.1 Identitas dan Karakteristik Pasien Studi Kasus.....	37
Tabel 4.2 Data Fokus Gangguan Tidur	38
Tabel 4.3 Observasi Harian Respons Pasien terhadap Intervensi	40
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur (PSQI)	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Patofisiologi	9
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Petunjuk Pengisian	58
Lampiran 2 Pedoman Pertanyaan (PSQI)	60
Lampiran 3 Data Sebelum Intervensi.....	62
Lampiran 4 Data Observasi 3 Hari.....	65
Lampiran 5 Data Sesudah Intervensi	74
Lampiran 6 Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	77