



## PENGARUH HIDROTERAPI DAN MUSIK ALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN YANG MENJALANI KEMOTERAPI KANKER PAYUDARA

Diah Tias Avika<sup>1</sup>, Anis Ardiyanti<sup>2</sup>, Diffa Risqa Arisdiani<sup>3</sup>

Correspondensi e-mail: : [diahtiasavika@gmail.com](mailto:diahtiasavika@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Program Studi S1-Keperawatan, STIKES Telogorejo Semarang

<sup>3</sup>SMC RS Telogorejo Semarang

### ABSTRACT

Breast cancer refers to the cellular malignant growth in breast tissue. Chemotherapy is an applicable treatment for breast cancer but this treatment causes sleeping problems as a side effect. Hydrotherapy and natural music are non-pharmacological methods to manage sleep problems. This quasi-experimental research determines the effects of hydrotherapy and natural music therapy on the quality of sleep of patients receiving breast cancer chemotherapy by applying One Group Pretest and Posttest. The research took 43 sample people using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The survey results revealed that 43 respondents, primarily aged 46 to 55 (23 respondents or 53.5%), 16 respondents with primary education (37.2%), and 32 unemployed respondents (74.4%). Most respondents received chemotherapy at Dr. Kariadi's hospital and had poor sleeping quality before the intervention. After the intervention, 32 respondents had excellent sleeping quality (74.4%). Wilcoxon's statistical results found the influence of hydrotherapy and natural music on the sleeping of patients receiving breast cancer chemotherapy at Dr. Kariadi's Hospital. The P-value value is 0.000 lower than 0.05, accepting  $H_a$  and rejecting  $H_o$ . The results also recommend the management of the intervention at the same room temperature.

### ARTICLE INFO

Submitted: 26 Juni 2024

Revised: 29 Juni 2024

Accepted: 13 Juli 2024

### Keywords:

Breast Cancer; Sleeping Quality; Natural Music

### ABSTRAK

Kanker payudara merupakan sel ganas yang tumbuh pada jaringan payudara. Penatalaksanaan yang digunakan yaitu kemoterapi. Kemoterapi dapat menimbulkan efek, salah satunya gangguan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur dapat ditangani dengan non farmakologi yaitu Hidroterapi dan Musik Alam. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh hidroterapi dan terapi musik alam terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani kemoterapi kanker payudara. Metode penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design One Group Pretest* dan *Posttest*. Teknik sampling menggunakan teknik *Purposive Sampling* pada 43 responden, menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian didapatkan karakteristik dari 43 responden mayoritas pada masa lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 23 responden (53,5%), Tingkat Pendidikan yaitu SMP sebanyak 16 responden (37,2%), status pekerjaan yaitu tidak bekerja sebanyak 32 responden (74,4%). Analisis kualitas tidur sebelum diberikan intervensi sebanyak 43 responden (100%) yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Kariadi memiliki kualitas tidur buruk, kemudian sesudah diberikan intervensi menjadi 32 responden (74,4%) memiliki kualitas tidur yang baik. Kesimpulan hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value* 0,000 atau *P-Value*  $\leq 0,05$  yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang artinya ada pengaruh hidroterapi dan musik alam terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani kemoterapi kanker payudara di RSUP Dr. Kariadi. Saran untuk peneliti selanjutnya agar memperhatikan pada ruangan pelaksanaan intervensi sehingga intervensi bisa dilakukan di ruang dan suhu yang sama.

### DOI:

[10.55080/mjn.v3i2.874](https://doi.org/10.55080/mjn.v3i2.874)

### Kata kunci:

Hidroterapi; Kanker Payudara; Kualitas tidur; Terapi Musik Alam

## **PENDAHULUAN**

Kanker payudara merupakan sel ganas yang tumbuh pada jaringan payudara, yang terdiri dari komponen kelenjar (epitel maupun saluran lobulus) seperti jaringan lemak, pembuluh darah dan persyarafan jaringan payudara. Kanker payudara beresiko terkena pada wanita yang masih berusia subur (Dwi et al., 2019). Kanker payudara disebabkan dari beberapa faktor meliputi pola gaya hidup seperti makan makanan cepat saji, seringnya terpapar radiasi elektronik dan perubahan kondisi lingkungan. Kejadian kanker payudara semakin tinggi disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan sehingga menimbulkan rasa takut, rasa malas, rasa malu, serta kurang tahu cara mendeteksi dini dan cara menanggulangnya (Julaecha, 2021). Kanker payudara ditandai dengan adanya benjolan pada payudara, payudara terasa sakit nyeri, keluarnya cairan putih di puting susu tidak dalam kondisi menyusui, payudara ada kelainan kulit (*dumpling, peau d'orange, kemerahan, ulserasi*), adanya pembesaran atau tanda metastasis jauh pada payudara (Wulandari et al., 2022).

Menurut Global Burden of Cancer (Globacan) tahun 2020, kasus kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 369.914 kasus baru di Indonesia. Sedangkan kematian mencapai lebih dari 22 ribu kasus. Persentase terbesar di dunia berada pada urutan kelima yaitu 11,7% penderita kanker payudara dengan perkiraan 2,3 juta kasus baru kematian akibat kanker di seluruh dunia dengan 685.000 (Kementerian Kesehatan, 2022). Di Indonesia, provinsi Jawa Tengah diperkirakan jumlah penderita kanker terbanyak adalah 68.638 atau 61.230 orang (Limpens, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUP Dr. Kariadi Semarang pada satu tahun terakhir jumlah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dari September 2022 sampai September 2023 berjumlah 997 pasien, sedangkan pada tahun ini dari Januari sampai September 2023 berjumlah 676 pasien dan rata rata 1 bulan terakhir berjumlah 76 pasien. Data dari rekam medis RSUP Dr. Kariadi Semarang menandakan pasien kanker payudara terhitung tinggi. Dari beberapa penelitian dijelaskan bahwa penderita kanker payudara mengalami gangguan pada kualitas tidur yang di sebabkan oleh efek samping dari kemoterapi dan obat-obatan medis lainnya.

Penatalaksanaan kanker payudara biasanya ada beberapa terapi seperti radiasi, lumpektomi, mastektomi, kemoterapi serta terapi hormon. Dari tindakan penatalaksanaan tersebut dapat menghambat pertumbuhan sel kanker (Putri et al., 2019). Pengobatan kanker payudara dapat menyebabkan beberapa gangguan baik dari fisiologis, psikologis serta sosial yang muncul dari efek salah satu penatalaksanaan yaitu kemoterapi (Pristiwati et al., 2018). Kemoterapi merupakan proses terapi untuk menghambat atau memperlambat pertumbuhan sel kanker menggunakan obat-obatan (Rafli R et al., 2021).

Gangguan fisik yang dialami penderita kanker sebab dari salah satu pengobatan kanker, diantaranya mual, muntah, rambut rontok, dan kelelahan. Bukan hanya gangguan fisik, namun ada tanda yang menyebabkan perubahan psikologis penderita kanker payudara diantaranya: depresi, kelelahan, gangguan kognitif, dan gangguan kualitas tidur (Purba et al., 2023). Penderita kanker stadium lanjut sering ditemui kurang lebih 70% penderita kanker yang mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan karena gangguan medis dan obat-obatan yang digunakan saat muncul rasa sakit.

Gangguan kualitas tidur yang terjadi pada pasien kanker salah satu efek dari neoplasma, konsekuensi operasi, kemoterapi, radioterapi, dan nyeri (Gautama et al., 2021). Kebutuhan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi, namun pada penderita kanker payudara sering mengalami penurunan pada kualitas tidur yang justru dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh menurun untuk melawan sel kanker yang ditimbulkan dari salah satu pengobatan penderita kanker payudara yaitu kemoterapi (Ridho R et al., 2023). Tindakan keperawatan untuk pasien kanker payudara dalam meningkatkan kualitas tidur yang menjalani kemoterapi bisa melakukan terapi non farmakologis seperti otot progresif, terapi musik, relaksasi nafas dalam, hidroterapi, meditasi, autogenic dll (Gautama et al., 2021).

Hidroterapi merupakan terapi menggunakan modalitas air hangat untuk merendam kaki yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu melalui tindakan pemanasan, tindakan mekanis dan tindakan kimia air serta penyembuhan dari uap obat dan medis pengasapan (Prastiyan G et al., 2022). Manfaat dari hidroterapi rendam kaki dengan air hangat dapat memperlancar peredaran darah, membuat rileks serta meningkatkan kualitas tidur. Penelitian (Fauzia S et al., 2023) pemberian hidroterapi rendam air hangat ini memiliki pengaruh pada kualitas tidur dengan menggunakan mekanisme duduk di bangku keadaan rileks dengan merendam kedua kaki ke dalam baskom dengan suhu air 38- 40°C, air sebanyak 2 liter selama 15 menit di lakukan selama 3 hari.

Selain hidroterapi melakukan metode non farmakologis terapi musik juga yang memiliki kegunaan kurang lebih sama dengan hidroterapi air rendam air hangat di buktikan oleh peneliti sebelumnya bahwa terapi musik memiliki efek relaksasi yang bisa memperbaiki kualitas tidur pada pasien. Terapi musik adalah salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada seseorang untuk meningkatkan kualitas tidur. Menurut Lestari (2023), dalam penelitiannya melakukan terapi musik alam selama 2 hari sudah meningkatkan kualitas tidur responden yang diterapkan selama 30 menit. Selain itu terapi musik alam digunakan untuk mengatasi kualitas tidur, karena dari hasil penelitian sebelumnya terapi musik alam sudah terbukti memberikan efek relaksasi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Namun, tidak hanya memberikan efek relaksasi mendengarkan musik sebelum tidur bisa meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Kamagi & Sahar, 2021).

Berdasarkan fenomena peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Hidroterapi dan Musik Alam terhadap Kualitas Tidur Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Kanker Payudara” yang akan diberikan selama 15 menit dalam 2 hari berturut-turut setiap Sore dengan suhu air 36°C untuk membuktikan bahwa terapi non farmakologis hidroterapi rendam air hangat dan terapi musik alam bisa di terapkan pada pasien kanker yang mengalami gangguan pada kualitas tidur.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental Design One Group Pretest dan Posttest* dengan dilakukannya pengukuran sebelum diberikan intervensi dan dilakukan pengukuran kembali setelah diberikan intervensi. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, jumlah populasi yang akan dijadikan sampel sesuai dengan keinginan peneliti, sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi . Untuk menentukan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin didapatkan 43 responden. Penelitian ini menggunakan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value* 0,000 atau *P-Value*  $\leq 0,05$  berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, jadi terdapat pengaruh hidroterapi dan musik alam terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani kemoterapi kanker payudara di RSUP Dr. Kariadi Semarang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n: 43)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
<b>Usia:</b>		
Dewasa Awal (26-35 tahun)	4	9,3
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	12	27,9
Lansia Awal (46-55 tahun)	23	53,5
Lansia Akhir (56-65 tahun)	3	7,0
Manula (66 tahun)	1	2,3

<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>
<b>Pendidikan:</b>		
Tidak Sekolah	1	2,3
SD/MI	12	27,9
SMP/MTS	16	37,2
SMA/MA/SMK	8	18,6
Perguruan Tinggi	6	14,0
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan:</b>		
Tidak Bekerja	32	74,4
Bekerja	11	25,6
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menjalani kemoterapi kanker payudara mayoritas sebanyak 23 responden (53,5%) berada pada usia lansia awal (46-55 tahun). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amelia W et al., (2020) bahwa efisiensi tidur pada pasien kanker mencapai 80%-90% pada usia diatas 40 keatas. Hasil penelitian Alifiyanti et al., (2017) mayoritas 75% responden berusia lebih dari 45 tahun. Pada masa usia 41-60 tahun, adalah masa dimana terjadi penurunan jumlah hormon dan fungsi organ yang mengakibatkan pada perubahan diri manusia salah satunya perubahan biologis, karena seseorang dengan perubahan biologis umumnya terganggu pada kualitas tidurnya (Tonelli et al., 2018). Menurut Liu et al, 2018 juga menjelaskan bahwa gangguan tidur terjadi pada usia (41-60), hal ini disebabkan karena perubahan psikologis dimana periode pematangan psikososial untuk membangun identitas diri dan beradaptasi dengan tuntutan. Maka dari itu gangguan kualitas tidur yang terjadi pada pasien kanker payudara mayoritas berusia 46-55 tahun.

Tingkat pendidikan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Kariadi mayoritas berpendidikan SMP sebanyak 16 responden (37,2%). Hal ini sama halnya dengan penelitian Ahsan (2022), berdasarkan tingkat pendidikan terakhir didapatkan data bahwa hampir separuh responden memiliki tingkat pendidikan SMP sebanyak 28 responden (70%). Tingkat pendidikan juga mempengaruhi dalam menerima informasi mengenai penyakit, baik mengenai faktor risiko yang memicu maupun pengobatannya. Rendahnya tingkat pendidikan seseorang sangat berpengaruh dalam membentuk pola adaptif untuk mengatasi gangguan tidurnya, karena pendidikan yang rendah juga berpengaruh pada pola koping terhadap sesuatu yang mengganggu masalah tidurnya Rahmi et al., (2016).

Pada pasien yang menjalani kemoterapi kanker payudara mayoritas sebanyak 32 responden (74,4%) tidak bekerja. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Handayani et al., (2016) bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya tidak bekerja sejumlah 45 orang (66,2%) dari keseluruhan respondenya. Menurut penelitian Melia et al., (2017) menyatakan bahwa pasien kanker payudara kondisinya enggan untuk bekerja karena kurang optimal dan percaya diri dalam melakukan aktivitas sosial. Pada dasarnya pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi menjadi lebih cepat lelah hal itu mengakibatkan aktivitas fisik menjadi menurun. Pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap dalam hal efek samping dari kemoterapi yang dirasakan. Kelelahan yang didapatkan dari seseorang yang bekerja melebihi batas kelelahan seseorang sehingga akan menyebabkan beban kelelahan yang akan mengganggu proses tidurnya (Wicaksono, 2017). Dengan hal ini seseorang yang bekerja pola tidurnya jarang terganggu karena aktivitas yang tinggi menyebabkan seseorang cepat lelah dan dapat tidur dengan mudah, berbeda dengan seseorang yang tidak bekerja aktivitas yang rendah akan mempengaruhi pola tidur di malam hari.

## 2. Kualitas Tidur Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Kanker Payudara

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien yang Menjalani Kemoterapi Kanker Payudara di RSUP Dr. Kariadi (n= 43)

Kualitas Tidur	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0	32	74,4
Buruk	43	100	11	25,6
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian didapatkan kualitas tidur berdasarkan skor PSQI sebelum diberikan intervensi sebanyak 43 responden (100%) yang menjalani kemoterapi di RSUP Dr. Kariadi memiliki kualitas tidur buruk. Kemudian sesudah diberikan intervensi menjadi 32 responden (74,4%) memiliki kualitas tidur yang baik. Penelitian Handayani et al., (2016) didapatkan sebagian besar responden (78%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur sering kali dialami oleh pasien kanker payudara, hal ini dikarenakan pasien yang menjalani pengobatan kanker payudara dan menjalani kemoterapi lebih rentan mengalami kelelahan sehingga membutuhkan tidur lebih banyak, namun sebagian besar pasien kanker merasakan hal sebaliknya yaitu tidak dapat tidur nyenyak.

Kemampuan fisiologis tubuh mempengaruhi latensi tidur, karena kondisi tubuh penderita kanker payudara yang tidak optimal akan menurunkan kemampuan memulai tidur. Hal ini disebabkan oleh penurunan kemampuan tubuh dalam merasakan rangsangan RAS sehingga menyebabkan sulit tidur, sehingga mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur (Marliana, 2019). Pada penelitian Aggraini (2020), menyatakan bahwa pasien kanker payudara terbangun beberapa kali pada malam hari dan sulit tidur kembali karena faktor medis (pengobatan atau pengobatan kanker); gejala fisik (misalnya nyeri, kelelahan); tindakan emosional (misalnya depresi, kecemasan, kekhawatiran); dan pengaruh lingkungan yang menyebabkan ketidaknyamanan (kebisingan, cahaya, kebersihan dan tinggal di rumah sakit).

## 3. Pengaruh Hidroterapi dan Musik Alam terhadap Kualitas Tidur Pasien yang Menjalani Kemoterapi Kanker Payudara

Tabel 3. Pengaruh Hidroterapi dan Musik Alam terhadap Kualitas Tidur Pasien yang Menjalani Kemoterapi Kanker Payudara di RSUP Dr. Kariadi

Variabel	Ranks	P-value
Kualitas tidur sebelum -	Negative	0,000
sesudah diberikan	Positive	
Hidroterapi dan Musik Alam	Ties	
<b>Total</b>		<b>3</b>

Hasil dari penelitian didapatkan nilai *negative ranks* berjumlah 32 yang artinya terjadi peningkatan pada kualitas tidurnya sejumlah 32 responden setelah diberikan Hidroterapi dan Terapi Musik Alam. Nilai *positive ranks* 0 yang artinya tidak ada responden yang mengalami penurunan pada kualitas tidurnya setelah diberikan Hidroterapi dan Terapi Musik Alam. Sedangkan hasil dalam penelitian ini nilai *Ties* berjumlah 11 yang artinya 11 responden tidak mengalami perbedaan nilai sebelum – sesudah diberikan Hidroterapi dan Terapi Musik Alam. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 < 0,05 yang artinya bahwa ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan Hidroterapi dan Musik

Alam menunjukkan bahwa ada pengaruh Hidroterapi dan Musik Alam terhadap pasien yang menjalani kemoterapi kanker payudara di RSUP Dr. Kariadi.

Hidroterapi mempunyai efek *hidrostatik* dan *hidrodinamik*. Terapi rendam air hangat pada kaki bermanfaat untuk memperlebar pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah. Hidroterapi kaki dapat meningkatkan *mikrosirkulasi* dan *vasodilatasi* pembuluh darah sehingga meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf-syaraf yaitu flexusvenosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya didaerah raafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek soporific (ingin tidur) (Putri F et al., 2017). *Soporific* yaitu keadaan dimana seseorang merasakan mengantuk (ingin tidur), seseorang yang merasakan mengantuk biasanya tubuh mengalami beberapa hal seperti mata terasa berat, sering menguap, reaksi motorik dan kognitif menjadi lambat, serta konsentrasi menurun (Zhan et al, 2020).

Menurut Yulia et al., (2016), Musik suara alam adalah jenis musik yang baru akibat dari perkembangan teknologi, bentuk musik klasik dengan suara alam. Komposisi suara yang dihasilkan oleh kejadian alam, seperti angin, burung, sungai, hujan dan gelombang laut. Menurut Yulia et al., (2016), Musik suara alam adalah jenis musik baru hasil perkembangan teknologi, suatu bentuk musik klasik dengan suara alam. Komposisi bunyi yang dihasilkan oleh peristiwa alam, misalnya angin, burung, sungai, hujan, dan gelombang laut. Mekanisme musik dapat mempengaruhi kualitas tidur pada manusia dengan musik masuk melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga, mengguncang cairan ditelinga dan menggetarkan sel-sel berambut didalam koklea untuk selanjutnya melalui syaraf koklearis menuju ke otak. Suara musik dengan fungsi otak manusia yang dapat dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu jarak retikuler-talamus musik akan diterima langsung oleh thalamus, yaitu suatu bagian otak yang mengatur emosi, sensasi, dan perasaan, tanpa terlebih dahulu dicerna oleh bagian otak yang berpikir mengenai baik buruk maupun intelegensia melalui hipotalamus.

Apabila suatu rangsangan mencapai thalamus, maka secara otomatis pusat otak telah diinfeksi mengurangi aktivitas sistem syaraf simpatik, mengurangi kecemasan, jantung dan laju pernapasan serta memiliki efek positif pada tidur melalui relaksasi otak dari pikiran. (Yulia et al., 2016). Terapi musik alam yang menggunakan suara alam sehingga dari rangsangan suara alam seperti ombak dan kicauan burung membuat tubuh menjadi tenang serta dapat menstimulus indera imajinasi sehingga bisa meningkatkan gangguan kualitas tidur. Sejalan dengan penelitian Arina et al., (2020) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh terapi musik alam dalam meningkatkan kualitas tidur.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian didapatkan karakteristik dari 43 responden yang menjalani kemoterapi kanker payudara di RSUP Dr. Kariadi mayoritas masa lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 23 responden (53,5%), Tingkat Pendidikan yaitu SMP sebanyak 16 responden (37,2%), status pekerjaan yaitu tidak bekerja sebanyak 32 responden (74,4%). Uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai *P-Value* 0,000 atau *P-Value*  $\leq 0,05$  berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, jadi ada pengaruh hidroterapi dan musik alam terhadap kualitas tidur pasien yang menjalani kemoterapi kanker payudara di RSUP Dr. Kariadi Semarang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahsan, Z. (2022). *Hubungan Antar Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Kemoterapi di RSUD Dr. Saiful Anwar. Jurnal Sosial Dan Sains*, 2(4), 490-500. <http://sosains.greenvest.co.id>
- Alifiyanti, D., Hermayanti, Y., Setyorini, D., (2017). *Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara Berdasarkan Terapi yang Diberikan di RSUP DR. Hasan Sadikin Bandung*. Universitas Padjadjaran

- Amelia W, Andika M, & Yulanda D. (2020). *Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Pyudara Yang Menjalani Kemoterapi Di RSUP Dr. M Djamil Padang. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 3(1), 16–27.* <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- Anggraeni, E., Budi Wijoyo, E., Yoyoh, I., & Hastuti, H. (2021). *Pengaruh Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia: A Literature Review. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 14(2).*
- Anggreni, & D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (Kartiningrum, Diah, & Eka, Eds.; Cetakan Pertama). Stikes Majapahit Mojokerto.
- Arina, M. (2020). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Raya. vol 2, pages 29–31.*
- Dwi, E., Sihite, O., Nurchayati, S., Hasneli, Y., (2019). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Kanker Payudara dan Perilaku Periksa Payudara Sendiri (Sadari). Jurnal Ners Indonesia, 10(1).*
- Fauzia S, Ardiyanti Anis, & Risqa Arisdiani Diffa. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan, 2(3), 99–112.* <http://ejurnal.stietrianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal>:<http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Gautama, C., Ketut, N., & Ariani, P. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker yang Menjalani Radioterapi Di RSUP Sanglah Denpasar. Jurnal Medika Udayana, 10(7), 2021.* <https://doi.org/10.24843.MU.2020.V10.i7.P01>
- Handayani S, & Udani Giri. (2016). *Penelitian Kualitas Tidue Pasien dan Distress pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. Jurnal Keperawatan, XII (1), 66–72.*
- Julaecha, J. (2021). *Pendidikan Kesehatan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 3(2), 115.* <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.162>
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). *Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. Journal of Telenursing (JOTING), 3(2), 797–809.* <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>
- Lestari, S. (2023). *Profesional Study Program Ners Profesional Program Faculty of Healty Sciences University Of Kusuma Husada Surakarta 2023 Application Of Natural Sound Music Therapy To Sleep Quality In Critical Patiens In The Icu Room Of RSUD Karanganyar.*
- Melia, E.D., Putrayasa (2017). *Hubungan Antara Frekuensi Kemoterapi Dengan Status Fungsional Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi Di Rsup Sanglah Denpasar. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 3(2).*
- Prastiyan G, Gusti Kusuma Dharma, Kelana Nurfianti, & Arina. (2022). *Pengaruh Hidroterapi Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mustika Dharma Provinsi Kalimantan Barat.*
- Pristiwati, A. D., Aniroh, U., Wakhid, A., Keperawatan, F., & Waluyo, U. N. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Respon Psikologis Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Poliklinik Onkologi RSUD Kabupaten Temanggung. In Indonesian Journal of Nursing Research (Vol. 1, Issue 1).*
- Purba, B., Marimbun, E., & Siahaan, R. (2023). *Resiliensi pada Wanita Penderita Kanker Payudara. Journal Of Social Science Research, 3(4), 4123–4137.*
- Putri F, Handayani T, & Huda A. (2017). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Pemenuhan Tidur Pada Pasien Preoperatif di RSU Dr. H. Koesnadi. Jurnal Kesehatan, 5(2).*
- Putri, M., Rahayu (2019). *Mawar Eka Putri : Pemberian Asuhan Keperawatan secara Holistik Pemberian Asuhan Keperawatan secara Holistik pada Pasien Post Operasi Kanker Payudara. Medika Karya Kesehatan, 2(2), 191–203.*
- Rafli R, Abdullah Dessy, & Sinulingga Yuliandri Billy. (2021). *Gambaran Efek Samping dan Terapi Suportif Pasien Kanker Payudara Pasca Kemoterapi CAF di RSUP M. Djamil Padang. Baiturrahmah Medical Journal, 1(1), 8–13.*

- Ridho R, W., Fitriyani, N., & Kusuma (2023). *Pengaruh Stimulasi Binaural Beats Audiotory Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara*. Universitas Husada Surakarta
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih*. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Setyoadi, Agustawan, & putra eka. (2018). *Pengaruh Hidroterapi Kaki Terhadap Penurunan Skor Insomnia Pasa Lanjut Usia di Panti Werdha Muhammadiyah Koya Probolinggo*. *The Indonesia Journal Of Healty Science*, 1-6.
- Utami (2015). *Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur*.
- Wicaksono, D.W. (2017). *Analisis Faktor Domain Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. *Jurnal Keperawatan Fundamental dan Manajemen*, 1(1), 46-58
- Wulandari, R., Wijayanti, Hapsari Erlyn, Wisyastutik Desy, & H Putri Syafinatus. (2022). *Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Posyandu Tanggul Asri RW 10 Kelurahan Kadapiro Kecamatan Banjarsari Surakarta*. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, 3(2), 47-52.
- Yulia, E. Eka., A, Dhona. (2016). *Pengaruh Terapi Nature Sound Terhadap kualitas Tidur Pada Pasien Dengan Sindroma Koronaria Akut*.
- Zhan LH, Dong YJ, Chen SH (2020). *Soporific Effect of Modified Suanzaoren Decoction and Its Effects on the Expression of CCK-8 and Orexin-A*. *Evid Based Complement Alternat Med*.