



**EFEKTIVITAS YOGA PRANAYAMA DAN  
AROMATERAPI TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR DAN KUALITAS HIDUP  
PASIEN KANKER DI RSUD MANGUSADA BALI**

**OLEH: NI NYOMAN INDAH PURNAMA SARI  
NIM: 2016-01-011**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM MAGISTER  
PEMINATAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS  
JAKARTA 2018**



**EFEKTIVITAS YOGA PRANAYAMA DAN  
AROMATERAPI TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR DAN KUALITAS HIDUP  
PASIEN KANKER DI RSUD MANGUSADA BALI**

**OLEH: NI NYOMAN INDAH PURNAMA SARI**

**NIM: 2016-01-011**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM MAGISTER  
PEMINATAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS  
JAKARTA 2018**



**EFEKTIVITAS YOGA PRANAYAMA DAN  
AROMATERAPI TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR DAN KUALITAS HIDUP  
PASIEN KANKER DI RSUD MANGUSADA BALI**

**Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
MAGISTER KEPERAWATAN**

**OLEH: NI NYOMAN INDAH PURNAMA SARI  
NIM: 2016-01-011**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM MAGISTER  
PEMINATAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS  
JAKARTA 2018**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Indah Purnama Sari  
NIM : 2016-01-011  
Program studi : Magister Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Sint Carolus Jakarta

Menyatakan bahwa tesis ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang sepengetahuan dan keyakinan saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain, atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijazah pada STIK Sint Carolus atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2018

(Ni Nyoman Indah Purnama Sari)

## **ORIGINALITY STATEMENT**

*I, who sign below:*

*Name : Ni Nyoman Indah Purnama Sari*  
*NIM : 2016-01-011*  
*Major : Post Graduated Medical of Nursing*

*Hereby declare that this Thesis in my own work and to the best of my knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the award of any other degree or diploma at Sint Carolus School of Health Sciences or any another educational institution, except where due acknowledgement is made in the Thesis.*

*If in the future there is something wrong in my Thesis, I will get the consequence.*

*Jakarta, August 2018*

*(Ni Nyoman Indah Purnama Sari)*

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS YOGA PRANAYAMA DAN AROMATERAPI  
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DAN KUALITAS  
HIDUP PASIEN KANKER DI RSUD MANGUSADA BALI**

Laporan Tesis

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji TESIS  
Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus

Jakarta, Agustus 2018

Pembimbing Metodologi

Pembimbing Materi

(Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI). (Ni Luh Widani, M.Kep.,Ns.,S.Kep.MB. )

Mengetahui:  
Ketua Program Studi Magister Keperawatan

(Asnet Leo Bunga, S.Kp, M.Kes)

## HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Tesis ini diajukan oleh

Nama : Ni Nyoman Indah Purnama Sari

NIM : 201601011

Program studi : Magister Keperawatan Peminatan Keperawatan Medikal Bedah

Judul Tesis : Efektivitas Yoga Pranayama dan Aromaterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pasien Kanker di RSUD Mangunsada, Bali

**Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus, Jakarta**

### TIM PENGUJI

Pembimbing : Ni Luh Widani, M.Kep.,Ns.,S.Kep.MB. ....

Pembimbing : Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI .....

Penguji : Fitriana Suprapti, MAN .....

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 16 Agustus 2018

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik STIK Sint Carolus, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Indah Purnama Sari  
NIM : 2016-01-011  
Program Studi : Keperawatan Program Magister Peminatan Keperawatan Medikal Bedah  
Jenis karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIK Sint Carolus **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Efektivitas Yoga Pranayama dan Aromaterapi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pasien Kanker di RSUD Mangunsada Bali”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini STIK Sint Carolus berhak menyimpan, mengalih mediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 16 Agustus 2018  
Yang menyatakan

(Ni Nyoman Indah Purnama Sari)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memnuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Emiliana Tarigan, S.Kp, M.Kes, selaku Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Asnet Leo Bungas, S.Kp, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus.
3. Ibu Ni Luh Widani, M.Kep.,Ns.,S.Kep.MB., selaku pembimbing materi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran serta bimbingan bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Bapak Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI, selaku dosen pembimbing metodologi yang telah memberikan arahan dan bimbingan bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Ibu Dr. Fitriana Suprapti, MAN, selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan masukan bagi penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Semua dosen, staf, bagian perpustakaan di STIK Sint Carolus Jakarta.
7. Direktur dan pihak RSUD Mangunsada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan juga perawat-perawat ruangan kemoterapi dan poliklinik yang telah memberikan dukungan dalam proses pengambilan data.
8. Kedua orang tua, suami, anak dan keluarga serta sahabat penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral hingga membantu penulis dalam menyelesaikan proposal tesis ini.
9. Semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini.
10. Asisten peneliti yang membantu proses pengambilan data.

11. Sahabat-sahabat saya di kelas KMB maupun kelas Manajemen angkatan VI STIK Sint Carolus.
12. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang telah membantu saya menyelesaikan pendidikan magister saya ini

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian tesis ini. Semoga tesis ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, Agustus 2018

Penulis

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS**

Tesis, Agustus 2018

**Ni Nyoman Indah Purnama Sari  
Efektifitas Yoga Pranayama dan Aromaterapi Terhadap Peningkatan  
Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Di RSUD  
Mangunsada, Bali**

xvii + 147 hal + 28 tabel + 12 lampiran

**ABSTRAK**

Kanker merupakan sel-sel yang tumbuh tidak terkendali dan termasuk penyakit kronis yang dapat menimbulkan masalah fisiologis dan psikologis sehingga mempengaruhi kualitas tidur dan kualitas hidup. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas yoga pranayama dan aromaterapi terhadap peningkatan kualitas tidur dan kualitas hidup pasien kanker. Jenis penelitian adalah *quasy eksperimen* dengan desain *non equivalent control group pretest-posttest*, 126 sample (50 yoga pranayama, 51 aromaterapi dan 25 kontrol). Yoga pranayama diberikan 18-20 menit, 5 kali seminggu selama 4 minggu dan aromaterapi diberikan 30 menit sebelum tidur selama 4 minggu. Variabel *confounding* usia, jenis kelamin, stadium kanker dan terapi konservatif. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur dan *Quality of Life Questionnaire* QLQ C30 untuk mengevaluasi kualitas hidup. Uji *paired sample t-test* didapatkan ada perbedaan kualitas tidur dan kualitas hidup sebelum dengan sesudah intervensi yoga pranayama dan aromaterapi dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ); pada uji *one way ANOVA* pada tiga kelompok didapatkan ada perbedaan signifikan antara tiga kelompok penelitian dan terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol *p value* 0,00 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji regresi linear berganda, didapatkan rata-ratanilai *Adjusted R Square* kualitas tidur kelompok yoga pranayama 0,766 (76,6%) dan aromaterapi 0,809 (80,9%); kualitas hidup kelompok yoga pranayama 0,740 (74,0%) dan aromaterapi 0,824 (82,4%). Disimpulkan bahwa yoga pranayama dan aromaterapi dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur dan kualitas hidup pada pasien kanker serta yang lebih berpengaruh adalah aromaterapi. Disarankan kepada pasien kanker agar melakukan latihan yoga pranayama dan aromaterapi sebagai terapi pelengkap dalam meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup.

Keyword: aromaterapi; kanker; kualitas hidup; kualitas tidur; yoga pranayama

Daftar Pustaka: 78 (1997-2018)

**POST GRADUATE PROGRAM MASTER OF NURSING  
SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCE**

*Thesis, August 2018*

***Ni Nyoman Indah Purnama Sari***

***Effectiveness of Yoga Pranayama and Aromatherapy on Sleep Quality and Quality of Life in Cancer Patients at RSUD Mangunsada, Bali***

xvii + 147 pages + 28 tables + 12 appendix

**ABSTRACT**

*Cancer is cells that grow uncontrollably and include chronic diseases that cause physiological and psychological problems. The purpose of this research were determine of an effectiveness of yoga pranayama and aromatherapy to improve sleep quality and quality of life for cancer patients. The type of this study is an experimental with non equivalent control group pretest-posttest design, with 126 samples (50 yoga pranayama, 51aromatherapy and 25 controls). The yoga pranayama was given 18-20 minutes, 5 times a week for 4 weeks and aromatherapy was given 30 minutes before sleep for 4 weeks. The variables confounding age, sex, stage of cancer and conservative therapy. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) used to evaluated sleep quality and Quality of Life Questionnaire (QLQ C30) to evaluatde quality if life. The result of this research using sample paired t-test there was a difference in sleep quality and quality of life before and after intervention yoga pranayama and aromatherapy ( $p < 0,05$ ); by using one way ANOVA, there was different between three group and different improvement between intervention and control group ( $p < 0,05$ ). By using multiple linear regression, the was average Adjusted R Square sleep quality in yoga pranayama group 0,766 (76,6%), and aromatherapy group 0,809 (80,9%); quality of life of yoga pranayama 0,740 (74,0%) and aromatherapy group 0,824 (82,4%). It's concluded that yoga pranayama and aromatherapy effective improve sleep quality and quality of life to cancer patients and the more effective in aromatherapy. The cancer patients are suggested to take yoga pranayama and aromatherapy as a complementary therapy to improve sleep quality and quality of life.*

*Keywords: aromatherapy, cancer, quality of life, sleep quality, yoga pranayama*

*Bibliography: 78 (1997- 2018)*

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN</b> .....	vi
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xviii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xxi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah Penelitian .....	8
1.3 Tujuan.....	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Pelayanan Kesehatan .....	9
1.4.2 Institusi Pendidikan .....	10
1.4.3 Bagi Pasien Kanker .....	10
1.4.4 Bagi Peneliti.....	10
1.5 Ruang Lingkup.....	11
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	12
2.1 Kanker .....	12
2.1.1 Definisi Kanker .....	12
2.1.2 Etiologi dan Faktor Resiko .....	12
2.1.3 Fisiologi dan Patofisiologi .....	13
2.1.4 Klasifikasi Tumor .....	16
2.1.5 Pencegahan .....	18
2.1.6 Diagnostik Test .....	19
2.1.7 Terapi Konservatif .....	19
2.2 Konsep Tidur .....	22
2.2.1 Definisi Tidur .....	22

2.2.2 Fisiologi Tidur .....	23
2.2.3 Siklus Tidur .....	25
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi tidur .....	26
2.2.5 Kualitas tidur .....	28
2.2.6 Kebutuhan Tidur .....	29
2.2.7 Manfaat Tidur .....	29
2.2.8 Gangguan Tidur .....	30
2.2.9 Intervensi dalam Mengatasi Gangguan Tidur .....	36
2.2.10 Dampak Kurang Tidur .....	40
2.2.11 Gangguan Tidur pada Pasien Kanker .....	41
2.3 Konsep Kualitas Hidup/ <i>Quality of Life (QOL)</i> .....	43
2.4 <i>Yoga Pranayama</i> .....	44
2.4.1. Prana dan Pranayama .....	45
2.4.2. Definisi Pranayama .....	46
2.4.3. Manfaat Pranayama (Latihan Pernafasan) .....	46
2.4.4. Jenis Tehnik Pranayama .....	47
2.4.5. Fisiologi Yoga Pranayama terhadap Peningkatan Kualitas Tidur .	49
2.4.6. Kontraindikasi .....	50
2.5 Aromaterapi .....	50
2.5.1. Definisi Aromaterapi .....	50
2.5.2. Proedur Penggunaan .....	51
2.5.3. Jenis dan Manfaat Aromaterapi .....	53
2.5.4. Fisiologi Yoga Pranayama terhadap Peningkatan Kualitas Tidur .	57
2.5.5. Penggunaan Aromaterapi yang aman .....	58
2.6 Teori Keperawatan Virginia Henderson “Nursing Need Theory” .....	59
2.6.1. Konsep Utama dari Model Virginia Henderson .....	59
2.6.2. Paradigma Keperawatan .....	60
2.6.3. Kekuatan dan Kelemahan Teori Virginia Henderson .....	63
2.6.4. Aplikasi Teori Keperawatan Virginia Henderson dalam Perawatan Pasien Kanker dalam Meningkatkan Kualitas Tidur ...	64
2.7 Penelitian Terkait .....	65
2.8 Kerangka Teori Penelitian .....	72
<b>BAB 3 KERANGKA PENELITIAN, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b> .....	73
3.1 Kerangka Penelitian .....	73
3.2 Hipotesis .....	74
3.3 Definisi Operasional .....	77
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b> .....	80
4.1 Desain Penelitian .....	80
4.2 Populasi dan Sampel .....	83

4.2.1 Populasi.....	83
4.2.2 Sampel.....	84
4.3 Tempat Penelitian.....	87
4.4 Waktu Penelitian.....	87
4.5 Etika Penelitian.....	88
4.5.1 Prinsip <i>Autonomy</i> (Kebebasan) .....	88
4.5.2 Prinsip <i>Confidentially</i> (Kerahasiaan) .....	89
4.5.3 Prinsip <i>Nonmaleficence</i> (Tidak Menciderai Orang Lain) .....	89
4.5.4 Prinsip <i>Beneficence</i> (Bermanfaat).....	90
4.5.5 Prinsip <i>Justice</i> (Keadilan).....	91
4.5.6 Lembar Persetujuan menjadi Responden ( <i>Informed Consent</i> )	91
4.6 Alat Pengumpulan Data.....	91
4.6.1 Skoring Format Kualitas Tidur .....	91
4.6.2 Skoring Format Kualitas Hidup .....	93
4.6.3 Kuesioner.....	95
4.6.4 Lembar Observasi .....	96
4.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	96
4.7.1 Persiapan .....	96
4.7.2 Pelaksanaan .....	98
4.7.3 Prosedur Pengumpulan Data .....	102
4.8 Analisa Data .....	105
4.8.1 <i>Preanalyses Phase</i> .....	105
4.8.2 <i>Preliminary Assessment</i> .....	106
4.8.3 Tindakan <i>Preeliminasi</i> .....	107
4.8.4 <i>Prinsipal Analysis</i> .....	107
4.8.5 Interpretative Phase Regresi Linear Berganda .....	111
<b>BAB 5 Hasil Penelitian dan Pembahasan .....</b>	<b>116</b>
5.1. Hasil Penelitian .....	116
5.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	116
5.1.2. Gambaran Umum Penelitian .....	117
5.1.3. Analisa Data Penelitian .....	118
5.1.4. Analisis Univariat Statistik Deskriptif .....	119
5.1.5. Persyaratan Analisis regresi Linear Berganda Uji Asumsi Klasik	128
5.1.6. Uji Beda Berpasangan <i>Paired Sampel t-test</i> .....	133
5.1.7. Analisis Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup pada Kelompok Penelitian ( <i>One Way ANOVA</i> ).....	139
5.1.8. Uji Regresi Linear Berganda; Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup	145
5.2. Keterbatasan Penelitian .....	153
5.3. Implikasi Hasil Penelitian .....	153
5.3.1. Institusi Pelayanan RSUD Mangunsada .....	153
5.3.2. Pendidikan Keperawatan .....	154

5.3.3. Peneliti Keperawatan	154
5.3.4. Pasien Kanker	154
BAB 6 Simpulan dan Saran	155
6.1. Simpulan .....	155
6.2. Saran .....	156

**DAFTAR PUSTAKA**



## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Siklus Tidur .....	26
Gambar 2.2 14 Komponen Kebutuhan Dasar Henderson diterapkan pada Kebutuhan Hirarki Maslow .....	63
Gambar 5.1. <i>Scatterplots</i> Kualitas Tidur	130
Gambar 5.2. <i>Scatterplots</i> Kualitas Hidup	131
Gambar 5.3 Normal Residual Kualitas Tidur	132
Gambar 5.4 Normal Residual Kualitas Hidup	133

## DAFTAR BAGAN

	Hal
Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian Model Konsep dan Teori Keperawatan Virginia Henderson.....	72
Bagan 3.1. Kerangka Penelitian Efektifitas Yoga Pranayama dan Aromaterapi Terhadap Peningkatan kualitas tidur Pasien Kanker	73
Bagan 4.1. Rancangan Penelitian Pre-test dan Post-test pada 2 kelompok .....	80
Bagan 4.2. Desain penelitian uji beda independen kualitas tidur dan kualitas hidup pada kelompok intervensi dan kontrol .....	81
Bagan 4.3. Model penelitian regresi linear berganda pada kelompok <i>Yoga Pranayama</i> terhadap peningkatan kualitas tidur .....	81
Bagan 4.4. Model penelitian regresi linear berganda pada kelompok Aromaterapi terhadap peningkatan kualitas tidur .....	82
Bagan 4.5. Model penelitian regresi linear berganda pada kelompok Yoga Pranayama terhadap peningkatan kualitas hidup .....	82
Bagan 4.6. Model penelitian regresi linear berganda pada kelompok Aromaterapi terhadap peningkatan kualitas hidup .....	83
Bagan 4.7. Skema Populasi dan Sampel Penelitian .....	86
Bagan 4.8. Prosedur Pengumpulan Data Intervensi Yoga Pranyama .....	103
Bagan 4.9. Prosedur Pengumpulan Data Intervensi Aromaterapi .....	104
Bagan 4.10. Langkah-Langkah Uji <i>Missing Value</i> .....	107
Bagan 4.11. Langkah-Langkah Uji <i>Paired T-Test</i> .....	109
Bagan 4.12. Langkah-Langkah Uji <i>ANOVA</i> .....	110
Bagan 4.13. Langkah-Langkah Uji Regresi Linier Berganda .....	111

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1 Gambaran Kebutuhan Tidur .....	30
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	77
Tabel 5.1 Distribusi Variabel Umur Responden	119
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden berdasarkan	121
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Stadium Kanker Responden	122
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Terapi Konservatif Responden	124
Table 5.5 Distribusi Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Yoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol	125
Tabel 5.6 Distribusi Rata-Rata Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Kelompok Yoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol	127
Tabel 5.7 Uji Multikolinearitas: Kualitas Tidur pada Kelompok Yoga Pranayama dan Aromaterapi	129
Tabel 5.8 Uji Multikolinearitas: Kualitas Hidup pada Kelompok Yoga Pranayama dan Aromaterapi	129
Tabel 5.9 Analisis Perbedaan Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum dengan Sesudah Intervensi pada Kelompok Yoga Pranayama dan Aromaterapi	134
Tabel 5.10 Analisis Perbedaan Rata-Rata Kualitas Hidup Sebelum dengan Sesudah Intervensi pada Kelompok Yoga Pranayama dan Aromaterapi	136
Tabel 5.11 Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Sesudah Intervensi antara Kelompok Yoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol	139
Tabel 5.12 Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup antara Kelompok Yoga Pranayama dengan kelompok Kontrol	141
Tabel 5.13 Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup antara Kelompok Aromaterapi dengan Kelompok Kontrol	142
Tabel 5.14 Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup antara Kelompok Yoga Pranayama dengan Kelompok Aromaterapi	142
Tabel 5.15 Uji Homogenitas ANOVA Kualitas Tidur Sebelum Intervensi KelompokYoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol	143
Tabel 5.16 Uji Homogenitas ANOVA Kualitas Tidur Sesudah Intervensi Yoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol	144
Tabel 5.17 Uji Homogenitas ANOVA Kualitas Hidup Sebelum Intervensi Kelompok Yoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol	144
Tabel 5.18 Uji Homogenitas ANOVA Kualitas Hidup Sesudah Intervensi Yoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol	144
Tabel 5.19 Pengaruh Parameter Individual Kualitas Tidur	145
Tabel 5.20 Pengaruh Parameter Individual Kualitas Hidup	146
Tabel 5.21 Pengaruh Simultan pada Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup	147

Tabel 5.22 Koefisien Determinasi, Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup	148
Tabel 5.23 Uji Fitting Model	140
Tabel 5.24 <i>Coeficients</i> Kualitas Tidur pada Kelompok Intervensi Yoga Pranayama dan Aromaterapi	150
Tabel 5.25 <i>Coeficients</i> Kualitas Hidup pada Kelompok Intervensi Yoga Pranayama dan Aromaterapi	151

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Curriculum Vitae
- Lampiran 2. Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian (Yoga Pranayama)
- Lampiran 5. Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian (Aromaterapi)
- Lampiran 6. Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 7. Karakteristik Responden
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian Peningkatan Kualitas Tidur (Pittsburgh Indeks Kualitas Tidur)
- Lampiran 9. Kuesioner Kualitas Hidup (Quality of Life Questionnaire/ QLQ)
- Lampiran 10. Protokol Pelaksanaan Yoga Pranayama
- Lampiran 11. Protokol Pemberian Aromaterapi
- Lampiran 12. Lembar Observasi Latihan Yoga Pranayama
- Lampiran 13. Lembar Observasi Prosedur Aromaterapi
- Lampiran 14. Bukti Telah Dilakukan Korespondensi Tentang *Quality Of Life Questionnaire*
- Lampiran 15. Table Distribusi Variabel Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Yoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol
- Lampiran 16. Table Distribusi Variabel Kualitas Hidup Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Yoga Pranayama, Aromaterapi dan Kontrol
- Lampiran 17. Tabel Analisis Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dengan Sesudah Intervensi Kelompok Yoga Pranayama dan Aromaterapi
- Lampiran 18. Tabel Analisis Perbedaan Kualitas Hidup Sebelum dengan Sesudah Intervensi Yoga Pranayama dan Aromaterapi
- Lampiran 19. Rencana Biaya Penyusunan Tugas Akhir (Tesis)  
Sertifikat Pelatihan Yoga  
Surat Keterangan Lolos Kaji Etik  
Surat Permohonan Ijin Penelitian  
Surat Ijin Penelitian Dari Pemerintah Provinsi Bali  
Surat Ijin Penelitian Dari Pemerintah Kabupaten Badung  
Surat Ijin Penelitian Dari RSUD Mangunsada Bali

## HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Tesis ini diajukan oleh

Nama : Ni Nyoman Indah Purnama Sari  
NIM : 201601011  
Program studi : Magister Keperawatan Peminatan Keperawatan Medikal  
Bedah  
Judul Tesis : Efektivitas Yoga Pranayama dan Aromaterapi Terhadap  
Peningkatan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup Pasien  
Kanker di RSUD Mangunsada, Bali

**Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus, Jakarta**

### TIM PENGUJI

Pembimbing : Ni Luh Widani, M.Kep.,Ns.,S.Kep.MB.



Pembimbing : Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI



Penguji : Fitriana Suprapti, MAN



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 16 Agustus 2018

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS YOGA PRANAYAMA DAN AROMATERAPI  
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DAN KUALITAS  
HIDUP PASIEN KANKER DI RSUD MANGUSADA BALI**

Laporan Tesis

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji TESIS  
Program Studi Magister Keperawatan STIK Sint Carolus

Jakarta, Agustus 2018

Pembimbing Metodologi



(Dr. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, MM, IAI)

Pembimbing Materi



(Ni Luh Widani, M.Kep.,Ns.,S.Kep.MB. )

Mengetahui:  
Ketua Program Studi Magister Keperawatan



(Asnet Leo Bunga, S.Kp, M.Kes)

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Indah Purnama Sari  
NIM : 2016-01-011  
Program studi : Magister Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Sint Carolus Jakarta

Menyatakan bahwa tesis ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang sepengetahuan dan keyakinan saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain, atau sebagian bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijazah pada STIK Sint Carolus atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2018



(Ni Nyoman Indah Purnama Sari)