

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP STRES PADA
PASIHEN KANKER**

SKRIPSI



OLEH:
Vincentia Budi Ismoyowati
NRP: 9103022024

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

PENGARUH YOGA PRANAYAMA DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP STRES PADA PASIHEN KANKER

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Vincentia Budi Ismoyowati
NRP: 9103022024

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Vincentia Budi Ismoyowati

NRP : 9103022024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

Pengaruh Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon Terhadap Stres Pada Pasien Kanker

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Seluruh proses penyusunan skripsi dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan tidak mengandung unsur plagiasi maupun manipulasi data. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiasi dan/atau terdapat manipulasi data, penulis bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku, termasuk pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran

Surabaya, 9 Juli 2026
Yang membuat pernyataan



Vincentia Budi Ismoyowati

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Vincentia Budi Ismoyowati
NRP : 9103022024

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:
Judul : Pengaruh Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon Terhadap Stres Pada Pasien Kanker

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 17 Juli 2026

Yang menyatakan



Vincentia Budi Ismoyowati

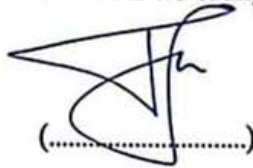
HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA DAN AROMATERAPI LEMON
TERHADAP STRES PADA PASIEN KANKER**

OLEH:
Vincentia Budi Ismoyowati
NRP. 9103022024

Pembimbing Utama : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Pembimbing Pendamping : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Surabaya, 9 Juli 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH YOGA PRANAYAMA DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP STRES PADA PASIEN KANKER

Skripsi yang ditulis oleh Vincentia Budi Ismoyowati NRP. 9103022024 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 17 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep.
2. Sekertaris : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.
3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.
4. Anggota : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep.

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini peneliti persembahkan:

Kepada Tuhan Yesus Kristus, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur sumber kekuatan dan pengharapan dalam setiap proses kehidupan yang saya lalui. Oleh karena kasih dan penyertaan-Nya, saya mampu menyelesaikan setiap tahap hingga titik ini.

Terhadap kedua orang tua terkasih, Bapak Fransiskus Xaverius Duwi Teguh Santosa dan Ibu Cicilia Fitri Anggraeni Sari, terima kasih atas cinta yang begitu tulus, pengorbanan yang tidak terhitung, doa yang tidak pernah putus, dan masukan sehingga skripsi ini juga menjadi bukti dari perjuangan mereka.

Terima kasih untuk diriku yang telah mampu melewati setiap proses hingga berada di titik ini. Berbagai rasa lelah, keraguan, dan air mata telah menjadi pelajaran berharga dalam perjalanan menuju kedewasaan. Tetaplah melangkah dengan penuh keyakinan, jangan ragu untuk bermimpi lebih besar, dan percayalah bahwa setiap usaha yang dilakukan akan membawa hasil pada waktunya.

.

MOTTO

In the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit. Amen.

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”
(Filipi 4:13)

“Serahkanlah segala kekhawatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu.”
(1 Petrus 5:7)

“Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu.”
(Matius 7:7)

“Sebab rancangan-Ku bukanlah rancanganmu, dan jalanmu bukanlah jalan-Ku.”
(Yesaya 55:8)

“Tuhan tidak membawa kamu sejauh ini hanya untuk gagal.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan bimbingan-Nya, saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi usulan penelitian ini berjudul **“Pengaruh Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon Terhadap Stres Pada Pasien Kanker”** disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Dalam penyusunan skripsi ini, saya menyadari bahwa proses yang dijalani tidak terlepas dari berbagai keterbatasan. Penyelesaian skripsi ini tentu tidak dapat terwujud tanpa Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria, dukungan, bimbingan, serta kontribusi dari berbagai pihak, baik dalam bentuk pemikiran, waktu, mau pun tenaga. Oleh karena itu, saya dengan tulus menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan, yaitu:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sekaligus Pembimbing utama, yang dengan ketulusan dan profesionalisme telah meluangkan waktu serta memberikan arahan, motivasi, perhatian, dan bimbingan yang konstruktif. Berkat dari kesabaran, keahlian, serta dukungan fasilitas yang diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing pendamping, yang telah memberikan pendampingan secara konsisten serta memberikan dukungan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Melalui

bimbingan, masukan, serta saran yang membangun, beliau turut berperan dalam membantu saya menyempurnakan skripsi ini.

3. Ibu Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, penilaian, serta berbagai masukan yang bermanfaat selama proses seminar hingga ujian skripsi. Berbagai saran yang diberikan menjadi bahan evaluasi bagi saya dalam menyempurnakan penelitian serta memperluas pemahaman terhadap materi yang diteliti.
4. Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku sekretaris penguji yang telah memberikan perhatian, koreksi, serta berbagai saran yang bermanfaat dalam proses penyusunan skripsi ini, sehingga saya memperoleh banyak pembelajaran untuk memperbaiki isi dan kualitas penelitian.
5. Kepada seluruh dosen, serta staf karyawan di Fakultas Keperawatan baik tata usaha atau pun juga laborat Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama masa perkuliahan hingga proses penulisan skripsi ini, sehingga penyusunan dapat terlaksana dengan baik.
6. Kepada seluruh pimpinan, tenaga kesehatan, staf serta Kader Kesehatan Surabaya di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng atas izin, dukungan, serta bantuan yang telah diberikan kepada saya selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian.
7. Seluruh responden penelitian dan keluarga yang telah bersedia meluangkan waktu, berpartisipasi, serta bekerja sama selama proses penelitian berlangsung. Kesediaan dan kontribusi yang diberikan sangat berarti

sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan memperoleh data yang dibutuhkan oleh saya.

8. Ibu Cicilia Fitri Anggraeni Sari dan Bapak Fransiskus Xaverius Duwi Teguh Santosa yang senantiasa mendukung saya melalui doa dan motivasi hingga nasehat agar saya dapat menyelesaikan pendidikan saya dengan baik.
9. Ignatia Dewi Sekarwati selaku adik kandung saya yang selama ini memberikan motivasi, perhatian, cinta, dan doa agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada Alm. Kakek saya Mudjiman dan Almh. Nenek saya Maria Suparmi yang secara tidak langsung membuat saya bisa berada pada tahap sekarang yang selama masa hidupnya telah memberikan dukungan secara penuh dan materil demi berlangsungnya pendidikan yang saya tempuh.
11. Kepada teman-teman dekat saya Yasue, Clarita, Belgis, Rayvall, Septa, Andre, Marcel, Aryo, dan Tegar yang selama ini telah membuat saya dapat bertahan dan menempuh pendidikan di Fakultas Keperawatan tercinta hingga tahap penyusunan skripsi ini.
12. Kepada teman-teman dekat saya di lingkungan gereja Yuan, Adela, Della, Kinan, Bismo, Hendra, Dimas, Aang, dan Wulan yang selama ini memberikan motivasi, dukungan, doa, perhatian, cinta, dan kasih agar saya dapat bertahan dan menempuh pendidikan saya sampai tahap penyusunan skripsi ini.

13. Kepada seluruh teman saya di perkuliahan angkatan 2022 yang selama ini telah membuat saya dapat tetap bertahan dan menempuh pendidikan sampai tahap penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan kemungkinan kekeliruan yang perlu disempurnakan. Oleh karena itu, saya terbuka terhadap setiap kritik dan saran yang membangun dari para pembaca agar karya ini dapat diperbaiki dan memberikan manfaat yang lebih baik di masa yang akan datang.

Surabaya, Juli 2026

Vincentia Budi Ismoyowati

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Yoga Pranayama	8
2.1.1 Definisi Yoga Pranayama.....	8
2.1.2 Manfaat Yoga Pranayama	8
2.1.3 Fisiologi Yoga Pranayama	9
2.1.4 Dosis Yoga Pranayama	10
2.1.5 Indikasi dan Kontraindikasi Yoga Pranayama	11
2.1.6 Langkah-langkah Yoga Pranayama	13
2.2 Konsep Aromaterapi Lemon	15
2.2.1 Definisi Aromaterapi Lemon	15
2.2.2 Manfaat Aromaterapi Lemon	15

2.2.3	Fisiologi Aromaterapi Lemon	16
2.2.4	Dosis Aromaterapi Lemon	17
2.2.5	Indikasi dan Kontraindikasi Aromaterapi Lemon	17
2.3	Konsep Stres	21
2.3.1	Definisi Stres	21
2.3.2	Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Pasien Kanker	21
2.3.3	Tanda dan Gejala Stres	22
2.3.4	Dampak Stres	23
2.3.5	Patofisiologi Stres	23
2.3.6	Alat Ukur Skor Stres QSC (<i>Questionnaire on Stress in Cancer Patients</i>)	24
2.4	Konsep Kanker	24
2.4.1	Definisi Kanker	24
2.4.2	Faktor Risiko Kanker	25
2.4.3	Stadium Kanker	27
2.4.4	Mekanisme Kanker	28
2.4.5	Fase-fase Kanker	28
2.4.6	Tanda dan Gejala Kanker	29
2.4.7	Jenis-jenis Kanker	30
2.4.8	Pemeriksaan Penunjang Kanker	31
2.4.9	Pengobatan Kanker	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		33
3.1	Kerangka Konseptual	33
3.2	Pengaruh Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon	34
3.1	Hipotesis	35
3.3.1	Hipotesis penelitian (H1).	35
3.3.2	Hipotesis nol (H0)	35
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN		36
4.1	Desain Penelitian	36
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	37
4.2.1	Variabel <i>Independent</i> (Bebas)	37
4.2.2	Variabel <i>Dependent</i> (Terikat)	37
4.3	Definisi Operasional	37
4.4	Populasi, sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	39
4.4.1	Populasi	39
4.4.2	Sampel	39
4.4.3	Teknik Sampling	40
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	42
4.6	Metode Pengumpulan Data	43
4.6.1	Pengumpulan Data	43
4.6.2	Instrumen Penelitian	46
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	48
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	48
4.7.1	Uji Validitas	48
4.7.2	Uji Reliabilitas	49
4.8	Teknik Analisa Data	49
4.8.1	<i>Editing</i>	50

4.8.2	<i>Skoring</i>	50
4.8.3	<i>Entry Data</i>	51
4.8.4	Uji Normalitas	51
4.8.5	Uji Statistik.....	52
4.1	Etika Penelitian	52
4.9.1	Privasi.....	53
4.9.2	Menghormati	53
4.9.3	<i>Beneficence</i>	54
4.9.4	Keadilan	54
4.9.5	<i>Informed Consent</i>	54
BAB 5 HASIL PENELITIAN		56
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	56
5.1.1	Puskesmas Kedungdoro	58
5.1.2	Puskesmas Bulak Banteng	58
5.2	Hasil Penelitian	59
5.2.1	Data Umum	60
5.2.2	Data Khusus	65
BAB 6 PEMBAHASAN.....		68
6.1	Stres Sebelum Dilakukan Terapi Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon.....	68
6.2	Stres Sesudah Dilakukan Terapi Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon.....	74
6.3	Pengaruh Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon Terhadap Stres Pada Pasien Kanker	78
6.4	Keterbatasan Penelitian	81
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....		83
7.1	Simpulan.....	83
7.2	Saran.....	83
7.2.1	Saran Teoritis	83
7.2.2	Bagi Pasien Kanker	84
7.2.3	Bagi Perawat Paliatif.....	84
7.2.4	Bagi Puskesmas.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....		85
LAMPIRAN.....		93
ARTIKEL PENELITIAN		121

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Langkah-langkah Yoga Pranayama	13
Tabel 2. 2 Langkah-langkah Aromaterapi Lemon	20
Tabel 4. 1 Desain Penelitian Pengaruh Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon Terhadap Stres Pada Pasien Kanker.....	36
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Pengaruh Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon Terhadap Stres Pada Pasien Kanker.....	37
Tabel 4. 3 Instrumen penelitian <i>Questionnaire on Stress-R10</i>	47
Tabel 5. 1 Distribusi Data Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon (di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng pada 8-16 Juni 2026)	65
Tabel 5. 2 Hasil Uji Normalitas Kondisi Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon Dengan <i>Shapiro-Wilk Test</i>	66
Tabel 5. 3 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre</i> dan <i>Post-Test</i> Dengan <i>Paired T-test</i>	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Pengukuran tekanan darah	13
Gambar 2. 2 Posisi awal <i>siddha/sidda yoni</i>	13
Gambar 2. 3 Postur tubuh	13
Gambar 2. 4 <i>Anulom vilom pranayama</i>	13
Gambar 2. 5 <i>Bhramari pranayama</i>	13
Gambar 2. 6 <i>Sheetali pranayama</i>	13
Gambar 2. 7 <i>Udgeeth pranayama</i>	13
Gambar 2. 8 Terminasi.....	15
Gambar 2. 10 Persiapan alat dan bahan	19
Gambar 2. 11 Persiapan responden	19
Gambar 2. 12 Meneteskan minyak esensial	20
Gambar 2. 13 Pemberian tisu	20
Gambar 2. 14 Penghirupan.....	20
Gambar 2. 15 Evaluasi	20
Gambar 3. 1 Kerangka konsep Pengaruh Yoga Pranayama dan Aromaterapi Lemon Terhadap Stres Pada Pasien Kanker	30
Gambar 4. 1 Kerangka kerja penelitian pengaruh yoga pranayama dan aromaterapi lemon terhadap stres pada pasien kanker.....	38
Gambar 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026.	60
Gambar 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026.	60

Gambar 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026	61
Gambar 5. 4 Karakteristik Respon Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng.....	61
Gambar 5. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026.....	62
Gambar 5. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026.....	62
Gambar 5. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Diagnosa Kanker di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026.....	63
Gambar 5. 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026.....	63
Gambar 5. 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Terapi di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026.....	64
Gambar 5. 10 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta di Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng Surabaya pada 8-16 Juni 2026.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	56
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	59
Lmpiran 3. Lembar Data Demografi	60
Lampiran 4. Kuesioner <i>Questionnaire on Distress in Cancer-R10</i> (QSC-R10)...	63
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur	65
Lampiran 6. Agenda Penelitian.....	106
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian.....	108
Lampiran 8. Uji Normalitas	107
Lampiran 9. Uji Validitas.....	108
Lampiran 10. Uji Validitas.....	111
Lampiran 11. Lembar Surat Pemberian Izin Penelitian Ke Dinas Kesehatan Surabaya	112
Lampiran 12. Lembar Surat Pemberian Izin Penelitian Ke Dinas Kesehatan Surabaya	113
Lampiran 13. Lembar Surat Pemberian Izin Penelitian Ke Dinas Kesehatan Surabaya	114
Lampiran 14. Lembar Surat Selesai Penelitian	116
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	117

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN	121
HALAMAN PERSETUJUAN.....	122
ABSTRAK	123
<i>ABSTRACT</i>	124
PENDAHULUAN	125
METODE PENELITIAN.....	125
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	126
HASIL PENELITIAN.....	126
PEMBAHASAN	128
SIMPULAN DAN SARAN	130
SIMPULAN	130
SARAN	130
DAFTAR PUSTAKA	132

ABSTRAK

PENGARUH YOGA PRANAYAMA DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP STRES PADA PASIEN KANKER

Oleh: Vincentia Budi Ismoyowati

Kanker merupakan penyakit kronis yang tidak hanya menyebabkan gangguan fisik, tetapi juga menimbulkan stres yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi kesehatan sehingga diperlukan terapi nonfarmakologis, seperti yoga pranayama dan aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh yoga pranayama dan aromaterapi lemon terhadap stres pada pasien kanker. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi berada di wilayah kerja Puskesmas Kedungdoro dan Puskesmas Bulak Banteng dengan jumlah sampel 25 pasien kanker yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Stres diukur menggunakan *Questionnaire on Stress in Cancer Patients-Revised 10 (QSC-R10)* sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi diberikan berupa yoga pranayama selama 15 menit dan aromaterapi lemon selama 5 menit sebanyak empat kali dalam satu minggu. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Rata-rata skor stres sebelum intervensi sebesar $30,48 \pm 4,464$ dan menurun menjadi $15,28 \pm 3,846$ setelah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar $15,20 \pm 5,590$. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Nilai signifikansi menunjukkan terdapat pengaruh yoga pranayama dan aromaterapi lemon terhadap penurunan stres pada pasien kanker. Intervensi yoga pranayama merupakan teknik relaksasi melalui pernafasan dan aromaterapi lemon dilakukan melalui penciuman sehingga gabungan kedua intervensi dapat membantu tubuh menjadi relaks dan stres berkurang.

Kata kunci: Aromaterapi Lemon, Pasien Kanker, Stres, Yoga Pranayama.

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA PRANAYAMA AND LEMON AROMATHERAPY ON STRESS IN CANCER PATIENTS

By: Vincentia Budi Ismoyowati

Cancer is a chronic disease that causes not only physical impairment but also stress, which can diminish a patient's quality of life. Prolonged stress can exacerbate health conditions, necessitating non-pharmacological therapies such as pranayama yoga and lemon aromatherapy. This study aimed to analyze the effect of pranayama yoga and lemon aromatherapy on stress levels in cancer patients. A pre-experimental design utilizing a one-group pretest-posttest approach was employed. The study population was drawn from the service areas of the Kedungdoro and Bulak Banteng Community Health Centers, with a sample of 25 cancer patients selected via purposive sampling. Stress levels were measured using the Questionnaire on Stress in Cancer Patients-Revised 10 (QSC-R10) before and after the intervention. The intervention consisted of 15 minutes of pranayama yoga and 5 minutes of lemon aromatherapy, administered four times a week. Data analysis was conducted using the Paired Sample t-test. The mean stress score was 30.48 ± 4.464 prior to the intervention and decreased to 15.28 ± 3.846 afterward, representing a mean difference of 15.20 ± 5.590 . The Paired Sample t-test results yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). This significance level indicates that pranayama yoga and lemon aromatherapy have an effect on reducing stress in cancer patients. Pranayama yoga serves as a breathing-based relaxation technique, while lemon aromatherapy acts through the sense of smell; thus, the combination of these interventions helps induce bodily relaxation and reduce stress.

Keywords: *Lemon Aromatherapy, Cancer Patients, Stress, Yoga Pranayama.*