



Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap *Fatigue* pada Pasien Kanker Payudara

Emilia Septiani¹, Dwi Fitriyanti², Anna Jumatul Laely³

¹Alumni Program Studi S1- Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

^{2,3}Dosen Program Studi S1- Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia
septianiemilia07@gmail.com

Abstract. *Breast cancer is when cells lose their ability to run mechanisms as they should and function normally. The global prevalence of breast cancer is 2.3 million women diagnosed with the disease. The side effects of treatment and the cancer itself often cause fatigue, one of the most common complaints of breast cancer patients. The most common management is a non-pharmacological therapy of Benson relaxation and lavender aromatherapy to manage fatigue. This quasi-experimental research determined the influence of Benson relaxation and lavender aromatherapy on fatigue in breast cancer patients with a one-group pretest-posttest approach. This study involved a total of 31 breast cancer patients, selected through a purposive sampling technique. The Wilcoxon test found a p-value of 0.014 (<0.05), indicating the effect of Benson relaxation and lavender aromatherapy collaboration toward fatigue in breast cancer patients. Nurses anticipate the application of this research to manage patients' fatigue levels, while non-pharmacological therapeutic research could potentially lower fatigue rates in other chronic diseases by incorporating new variables and extending therapy duration for a more substantial impact.*

Keywords : *Fatigue, Breast Cancer, Benson Relaxation, Lavender Aromatherapy*

Abstrak. Kanker payudara merupakan keadaan dimana sel – sel kehilangan kemampuannya untuk menjalankan mekanisme seperti bagaimana mestinya dan sesuai dengan fungsi normalnya. Prevalensi kanker payudara secara global mencapai 2,3 juta perempuan yang terdiagnosa kanker payudara. Keluhan yang sering dialami penderita kanker payudara salah satunya adalah *fatigue* atau kelelahan yang disebabkan oleh efek samping pengobatan dan penyakit kanker itu sendiri. Penatalaksanaan terhadap *fatigue* yang diberikan perawat adalah terapi non-farmakologi berupa relaksasi benson dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test*. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 31 responden pasien kanker payudara dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* dengan hasil *p-value* 0.014 (<0.05) yang berarti bahwa terdapat pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh perawat dalam mengatasi tingkat *fatigue* pada pasien, untuk penelitian selanjutnya dapat digunakan dalam penelitian terapi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat *fatigue* pada penyakit kronis lainnya, dengan menambahkan variabel baru, dan dengan waktu pemberian terapi lebih lama agar terdapat pengaruh yang lebih signifikan.

Kata Kunci : *Fatigue, Kanker Payudara, Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender*

1. PENDAHULUAN

kanker payudara yaitu keadaan dimana sel–sel kehilangan kemampuannya untuk menjalankan mekanisme seperti bagaimana mestinya dan sesuai dengan fungsi normalnya (Depkes, 2019). Kanker payudara atau *ca mammae* merupakan salah satu dari beberapa penyakit yang menjadi momok yang menakutkan bagi wanita (Damayanti, 2022). Keluhan yang biasa muncul dan dirasakan pasien kanker payudara salah satunya yaitu *fatigue*,

Fatigue sendiri dapat terjadi akibat efek samping penyakit itu sendiri dan dapat juga diakibatkan karena efek samping multi terapi yang dijalani pasien (Alfiah & Salim, 2022).

Prevalensi kanker payudara menurut WHO yaitu 2,3 juta perempuan yang terdiagnosa kanker payudara dan 685.000 kematian secara universal, di akhir 2020 terdapat 7,8 perempuan terdiagnosa kanker payudara dalam lima tahun terakhir menjadikan kanker paling umum di dunia (WHO, 2020). Kemenkes RI menyatakan kasus kanker payudara di Indonesia yaitu sebanyak 61.682 kasus, disetiap tahunnya terdapat 237.000 penderita kanker payudara baru (Kemenkes, 2018). Pasien yang terdiagnosa kanker payudara pada tahun 2020 berdasarkan rekam medis RSUP dr. Kariadi Semarang yaitu berjumlah 45,713 pasien, pada tahun 2021 yaitu 43.538, pada tahun 2022 berjumlah 58.204 pasien pada tahun 2023 di bulan januari hingga september terdapat sebanyak 676 pasien.

Pengobatan medis yang multiterapi yang diberikan kepada pasien memberikan dampak tidak hanya fisik akan tetapi juga pada sisi psikologis salah satunya *fatigue* atau lelah yang berlebih (Lestari & Budiyarti, 2020). *Fatigue* dapat terjadi karena berhubungan dengan penyakit kanker itu sendiri dan pengobatan kanker itu sendiri, *Fatigue* dapat menimbulkan gangguan tidur dan stress akibat *fatigue* yang dialami pasien kanker (Amelia et al., 2022). Faktor lainnya yang menyebabkan *fatigue* antarlain faktor lansia, faktor jenis kanker paling banyak pada kanker payudara, faktor lama menderita kanker, stadium kanker, pembedahan (Werdani, Lilyana & Putri, 2022).

Upaya dalam menurunkan *fatigue* salah satunya yaitu menggunakan cara nonfarmakologi yaitu dengan teknik relaksasi benson dan aromaterapi, teknik relaksasi benson sendiri dapat digunakan untuk mengatasi beberapa keluhan seperti kelelahan, nyeri, gangguan tidur, stress dan kecemasan (Indriyani, 2023). Teknik relaksasi benson yaitu relaksasi dengan cara memadukan kata-kata religi yang diyakini oleh pasien dan dikatakan secara berulang (Latifah, 2022). Selain relaksasi benson aromaterapi lavender juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa *fatigue* (Riton, 2022).

Manfaat aroma terapi salah satunya aroma terapi lavender yaitu dapat menurunkan tingkat insomnia dimana insomnia adalah salah satu tanda gejala *fatigue*, menurunkan tingkat kecemasan, nyeri persendian, melancarkan laju metabolisme (Riton, 2022). Aroma terapi lavender mengandung bahan utama linalool asetat yang mempunyai fungsi untuk relaksasi sistem saraf sehingga dapat mengobati insomnia (Sari & Leonard, 2018). Menurut hasil penelitian mengenai pengaruh kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi benson terhadap *fatigue* pada pasien hemodialisis terdapat penurunan tingkat *fatigue* setelah diberikan

terapi kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi benson dengan nilai *p-value* 0.0001 (Indriyani, 2023) .

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pasien post radioterapi didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat *fatigue* setelah diberikan terapi aromaterapi lavender baik yang diberikan secara inhalasi atau secara massage akan tetapi pijat menggunakan aromaterapi lebih efektif dengan *p-value* 0.001 (Moradi et al., 2020). Penelitian sebelumnya tersebut yang menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti ulang dengan variabel yang baru untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara di RSUP dr. Kariadi Semarang.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian quasi eksperiment dengan one group pre-post design. Dilakukan pre test dan post pada 31 responden bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *fatigue* sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive sampling dengan analisa univariat yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, lama menderita penyakit, lama pengobatan.

Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara di RSUP dr. Kariadi Semarang. Hasil penelitian dikatakan terdapat pengaruh apabila hasil uji terdapat hasil $p\text{-value} \leq 0.05$ apabila hasil uji ≤ 0.05 maka hasil penelitian tersebut dapat dikatakan tidak terdapat pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel .1
Karakteristik Responden Kanker Payudara Di RSUP Dr. Kariadi Semarang
(n= 31)

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	31	100.0
Laki - laki	0	0
Usia		
Dewasa Awal (21-25 th)	0	0
Dewasa Akhir (26-45 th)	18	58.1
Lansia Awal (46-55 th)	9	29.0
Lansia Akhir (56 – 65 th)	4	12.9
Manula > 65 thn	0	0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	12.9
SD	13	41.9
SMP	5	16.1
SMA	7	22.6
Perguruan Tinggi	2	6.5
Pekerjaan		
Wiraswasta	4	12.9
PNS	1	3.2
Buruh	2	6.5
Tidak Bekerja	24	77.4
Petani	0	0
Lama Menderita		
Kanker	9	29.0
≤ 1 thn	18	58.1
2-5 thn	4	12.9
≥ 6 thn	0	0
Lama Pengobatan		
≤ 1 thn	23	74.2
2- 5 thn	8	25.8
Total	31	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi dan presentase responden berdasarkan jenis kelamin mendapatkan hasil bahwa responden yang ditemui adalah wanita, rata –

rata responden dewasa akhir dengan usia 26 – 45 tahun sebanyak 18 responden (58.1 %), mayoritas responden memiliki pendidikan SD dengan jumlah responden 13 responden (41.9 %), selain pendidikan responden yang sering ditemui yaitu responden yang sedang tidak bekerja atau tidak memiliki pekerjaan dengan frekuensi 24 responden (77.4 %), responden yang sering ditemui melakukan pengobatan rutin di RSUP dr. Kariadi Semarang dan diruang rawat inap adalah responden yang menderita kanker payudara sudah 2 – 5 tahun dengan frekuensi 18 responden (58.1 %), mayoritas responden menjalani terapi \leq 1 tahun dengan frekuensi 23 responden (74.2%).

Perempuan cenderung beresiko lebih tinggi terkena kanker payudara hal tersebut dapat terjadi karena kanker genikologi akan dominan dialami oleh perempuan karena organ – organ tersebut hanya dimiliki oleh perempuan (Sharfina & Indriawati, 2021). Jenis kelamin perempuan mendominasi jenis kanker payudara, hasil penelitian menyatakan bahwa mayoritas penderita kanker payudara adalah perempuan dengan presentase (100%) (Mardiana & Kurniasari, 2021). Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi tingkat *fatigue* perempuan lebih mudah merasakan *fatigue* karena perempuan cenderung lebih mudah menceritakan mengenai masalah yang dialami sehingga lebih mudah mendeteksi *fatigue* (Rumentalia, Yetti & Hariyanti, 2012).

Karakteristik usia juga dapat mempengaruhi tingkat terjadinya kanker payudara pada perempuan serta mempengaruhi tingkat *fatigue* berdasarkan penelitian didapatkan usia dewasa akhir (46-55) dikarenakan peningkatan usia menyebabkan menurunnya imunitas, penurunan perbaikan DNA dan menyebabkan hilangnya pembaruan sel sehingga dapat dengan mudah terjadi karsinogenik dalam tubuh, dan resiko kesakitan akan meningkat (Dahlia, Darwin & Damanik, 2019). Usia dewasa memiliki tanggung jawab lebih besar dalam mengurus keluarga sehingga dapat meningkatkan tingkat kelelahan, sedangkan usia 65 tahun memiliki waktu lebih untuk beristirahat (Fitri, Indra & Bayu, 2024).

Karakteristik pendidikan juga mempengaruhi dikarenakan mayoritas penderita kanker payudara memiliki pendidikan yang rendah yaitu tingkat sekolah dasar sebanyak 13 responden (41.9%) dari 31 responden. Hal tersebut dapat terjadi karena responden dengan pendidikan SD cenderung memiliki ilmu yang kurang dalam mengontrol diri dalam mengatasi masalah kesehatan dan kurangnya terpapar informasi mengenai kesehatan (Hat & Hurai, 2020). pendidikan yang rendah cenderung memiliki dampak terhadap penerimaan informasi dan pemahaman mengenai masalah kesehatan yang sedang dialami (Riwayati, Musa'adah & Fitriyanti, 2024).

Mayoritas pasien kanker payudara tidak bekerja dengan frekuensi penelitian 24 responden (77.4%). Adapun beberapa alasan yang mendukung mayoritas responden tidak bekerja karena mereka yang terdiagnosa penyakit yang mengharuskan terapi jangka panjang merasa cepat lelah sehingga tidak sanggup dan tidak berani lagi melakukan aktivitas yang berlebih (Wibowo, Herman & Yulanda, 2020). Pekerjaan memiliki pengaruh yang sangat besar dikarenakan semakin besar penghasilan maka dapat dengan mudah memanfaatkan fasilitas kesehatan dan melakukan pencegahan (Riwayati, Musa'adah & Fitriyanti, 2024).

Lama menderita penyakit pada pasien kanker payudara di penelitian ini mayoritas 2 – 5 tahun dengan frekuensi 18 responden (58.1%). Lama terdiagnosa kanker pada responden menunjukkan paling banyak responden memiliki lama terdiagnosa kanker ditahun tahun pertama dan tahun ke 2 atau lebih (Hat & Hurai, 2020). Responden yang menderita kanker payudara yang sudah lama cenderung sudah mengalami kondisi yang tidak memungkinkan karena telat dalam menangani gejala yang dirasakan sehingga dapat mempengaruhi terapi yang diberikan (Rufina, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil mayoritas responden memiliki lama pengobatan ≤ 1 tahun dengan frekuensi 23 responden (74.2%). Seseorang yang menjalani terapi cenderung mengalami gangguan psikologis salah satunya yaitu *fatigue* atau kelelahan hal tersebut disebabkan karena efek samping terapi yang sedang dijalani pasien (Amelia et al., 2022). Salah satu terapi yang menimbulkan efek *fatigue* salah satunya adalah kemoterapi karena kemoterapi dapat menimbulkan efek samping mukositis yang dapat

menyebabkan dehidrasi dan kurangnya nutrisi sehingga lama pemberian terapi kepada pasien mempengaruhi tingkat *fatigue* pasien (Dahlia, Karim & Damanik, 2019).

2. Tingkat *Fatigue* Sebelum Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender

Tabel.2
Distribusi Tingkat *Fatigue* Sebelum Pemberian Terapi Kombinasi (n=31)

Tingkat <i>Fatigue</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Fatigue Ringan (11-25)	9	29.0
Fatigue Sedang (26-35)	19	61.3
Fatigue Berat (36-50)	3	9.7
Total	31	100.0

Berdasarkan penelitian tersebut dapat diartikan bahwa hasil pengukuran tingkat *fatigue* pada responden sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender paling banyak responden merasakan *fatigue* sedang dengan total ukur 26-35, frekuensi responden yang mengalami *fatigue* sedang yaitu sebanyak 19 responden (61.3%), selain *fatigue* sedang beringkat kedua yang dirasakan pasien yaitu *fatigue* ringan dengan frekuensi 9 responden (29.0%), dilanjutkan dengan *fatigue* berat dengan frekuensi 3 responden (9.7%).

3. Tingkat *Fatigue* Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender

Tabel.3
Distribusi Tingkat *Fatigue* Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi (n=31)

Tingkat <i>Fatigue</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Fatigue Ringan (11-25)	14	45.2
Fatigue Sedang (26-35)	15	48.4

Fatigue Berat (36-50)	2	6.5
Total	31	100.0

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa tingkat *fatigue* responden mengalami penurunan dengan hasil *fatigue* ringan mengalami peningkatan menjadi 14 responden (45.2%), sedangkan *fatigue* sedang mengalami penurunan frekuensi menjadi 15 responden (48.4%), dan responden yang mengalami *fatigue* berat sebesar 2 frekuensi (6.5%) yang artinya *fatigue* berat terdapat penurunan presentase.

4. Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Kanker Payudara

Tabel.4
Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap *Fatigue* Pasien Kanker Payudara (n=31)

Variabel	Tingkat <i>Fatigue</i>
Negative Rank	6
Positive Rank	0
Ties	25
Mean Negative Rank	3.50
Mean Positif Rank	0.00
P-value	0.014

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan hasil nilai sign. 0.014 yang berarti < 0.05 yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya terdapat pengaruh terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap tingkat *fatigue* pasien kanker payudara. Hasil uji wilcoxon mendapatkan hasil bahwa negative rank terdapat 6 yang artinya skor *fatigue* yang terdapat penurunan yang terlihat adalah 6 orang, nilai positif rank atau nilai besar yang memburuk adalah 0 dimana tidak ada pemburukan atau kenaikan tingkat *fatigue*, sedangkan ties adalah nilai yang sama atau responden yang merasakan *fatigue* baik sesudah maupun sebelum diberikan terapi masih tetap di kategori yang sama yaitu sebanyak 25 responden. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang

dilakukan pada pasien hemodialisa yang menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat *fatigue* sesudah diberikan terapi relaksasi benson (Radiansah, Rochmawati & Zuhri, 2024). Selain relaksasi benson aromaterapi lavender juga dapat menurunkan tingkat *fatigue* hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender dengan essential oil terbukti dapat menurunkan tingkat fatigue (Setiawati, Inayati & Hasanah, 2024).

Penurunan tingkat *fatigue* yang tidak signifikan juga dapat terjadi akibat lingkungan yang kurang tenang, kurangnya fokus pasien saat dilakukan terapi, sulit berpikir positif (Atmojo et al., 2019).

4. PENUTUP

- **Kesimpulan**

Pada penelitian ini mayoritas penderita kanker payudara adalah perempuan dengan presentase 100%, mayoritas usia penderita kanker payudara yaitu dewasa akhir (26-45 th) sebanyak 58.1%), mayoritas memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 41.9%, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 77.4%, lama menderita penyakit mayoritas 2-5 tahun berjumlah 58.1%, mayoritas responden melakukan pengobatan selama ≤ 1 tahun sebanyak 74.2%. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap fatigue dengan p-value 0.014.

- **Saran**

1. Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini terdapat pengaruh kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap fatigue pada pasien kanker payudara sehingga dapat menjadi terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan ketrampilan dan mutu pelayanan untuk menurunkan tingkat *fatigue*.

2. Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi terapi non farmakologi yang dapat diaplikasikan untuk menurunkan tingkat *fatigue*.

3. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan spesifik mengenai terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue* pasien kanker payudara.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah, H., & Salim. (2022). Jenis Latihan Fisik Untuk Menurunkan Cancer Related Fatigue (CRF) Pada Pasien Penderita Kanker. In Indonesian Journal of Health Science (Vol. 2, Issue 2).
- Amelia, W., Alisa, F., Sastra, L., Despitarsari, L., Sari, E., Akbar, M., Tetrianti, Y., Studi, P. S., MERCUBAKTIJAYA Padang, Stik., & Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang, J. (2022). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Foot Massage Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. In Jurnal Keperawatan Muhammadiyah (Vol. 7, Issue 2).
- Dahlia, Darwin karim, & Damanik, S. R. H. (2019). Gambaran Fatigue Pada Pasien Kanker Post Kemoterapi. In Jurnal Ners Indonesia (Vol. 10, Issue 1).
- Damayanti. (2022). Analysis of Associated with Breast Cancer (Ca Mammae) at dr Pirngadi Hospital Medan in 2020. In Journal of Healthcare Technology and Medicine (Vol. 8, Issue 1).
- Depkes. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Fitri, N. A., Indra, R. L., & Saputra, B. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Fatigue Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi.
- Hat, B., & Hurai, R. (2020). Hubungan Jenis Kanker Dengan Fatigue Pada Pasien Kemoterapi Di RSUD. Abdul Wahab Sjahrani Samarinda. Jurnal Keperawatan Dirgahayu, 2(1).
- Indriyani. (2023). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lemon dan Terapi Benson Terhadap Fatigue Pasien Yang Menjalani Terapi Hemodialisa.
- Kemenkes. (2018). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tatalaksana Kanker Payudara.
- Latifah. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Sloe Deep Breathing (SDB) dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Modifikasi Radikal Bedah Mastektomi (MRM). Jounal Universitas Islam Sultan Agung.
- Lestari, A., & Budiarti, Y. (2020). Study Fenomenologi : Psikologis Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. In Jurnal Keperawatan Suaka Insan | (Vol. 5).
- Mardiana, A., & Kurniasari, L. (2021). Hubungan Pengetahuan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dengan Kejadian Kanker Payudara di Kalimantan Timur (Vol. 2, Issue 2).

- Moradi, M., Khachian, A., Behbahani, F. A., Saatchi, K., & Haghani, H. (2020). The Effect of Aromatherapy by Inhalation and Massage on Radiotherapy-induced Fatigue in Patients With Cancer. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 6(2), 79–86.
- Radiansah, S. B., Rochmawati, E., & Zuhri, A. (2024). Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tingkat Kelelahan Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(2).
- Riton, A. E. (2022). Edukasi dan Pengenalan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kelelahan (Fatigue) Pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat : Kesehatan (JPKMK)*, vol 2.
- Riwayati, S., Musa'a, Fitriyanti, D., & STIKES Telogorejo Semarang, I. S.-K. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Fatigue Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Anestesi : Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 101–117.
- Rufina Hurai. (2018). Efektivitas Guided Imagery and Music (GIM) Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Di RSUD A. W. Sjahranie Samarinda. *Mahakam Nursing Journal*.
- Rumentalia, S., Krisna, Y., & Hariyanti, R. T. S. (2012). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Fatigue Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121.
- Setiawati, M., Inayati, A., & Hasanah, U. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Fatigue Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).
- Sharfina, N. A., & Indriawati. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Kanker di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
- Tri Atmojo, J., Mahaguna Putra, M., Made Dewi Yunica Astriani, N., Indah Sintya Dewi, P., Bintoro, T., Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba, S., Ulum Surakarta, ul, Tengah, J., Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, S., Nursing Training Center Bali, I., Keperawatan dr Soedono Madiun, A., & Timur, J. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Werdani, Y. D. W., Lilyana Arie, & Putri, T. A. (2022). Multifaktorial Pemicu Cancer-Related Fatigue (CRF) Pada Pasien Kanker. *Jurnal Ners Lentera*, 10.
- WHO. (2020). Kanker Payudara. World Health Organization.
- Wibowo, W. A., Herman, & Yulanda, N. A. (2020). The Effect Of Intradialysis Exercise And Aromatherapy Lavender To Scores Fatigue Patient Hemodialysis In RSU Yarsi Pontianak. In *Jurnal ProNers (Vol. 5, Issue 1)*.