

## JURNAL ILMIAH

### **PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DAN AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DENGAN KEMOTERAPI**

**Nurhayati\*, Adhek Riski Febriyanti, Andry Sartika**

Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu  
Korespondensi: nurhayati@umb.ac.id

#### **ABSTRAK**

Kanker payudara dikenal juga dengan *carcinoma mammae*. Kanker tersebut tumbuh di kelenjar susu, jaringan lemak, dan jaringan ikat atau jaringan yang membentuk payudara. Reseptor hormon estrogen yang sangat banyak dimiliki wanita, seperti menstruasi, hamil, menyusui, dan menopause, meningkatkan risiko terkena kanker payudara. Salah satu pengobatan yang dapat dilakukan untuk menghancurkan atau memperlambat pertumbuhan sel kanker tersebut adalah melalui kemoterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik *instrumental* dan aromaterapi *peppermint* dalam penurunan intensitas nyeri pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan *one group pretest* dan *post-test*. Penelitian ini melibatkan 30 sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata nyeri pasien sebelum mendapatkan terapi mengalami nyeri sedang (76,7%) dan mengalami nyeri ringan (86,7%) setelah mendapatkan terapi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa kombinasi terapi musik *instrumental* dan aromaterapi *peppermint* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan nyeri pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dengan nilai  $p$  value  $0,00 < 0,05$ . Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi perawat maupun pasien untuk manajemen nyeri dengan teknik non-farmakologi.

**Kata Kunci :** *Aromaterapi Peppermint, Kanker Payudara, Musik Instrumental*

#### **ABSTRACT**

*Breast cancer is known as carcinoma mammae. This cancer grows in the mammary glands, fatty tissue, and connective tissue or tissue that forms the breast. Women have a lot of estrogen hormone receptors, such as menstruation, pregnancy, breastfeeding and menopause, increasing the risk of developing breast cancer. One of the treatments that can be done to destroy the cancer cells is through chemotherapy. The aim of this study was to determine the effect of a combination of instrumental music therapy and peppermint aromatherapy in reducing pain intensity in breast cancer patients undergoing chemotherapy. This research is a quasy experimental research with one group pretest and post-test. This research involved 30 samples taken using purposive sampling technique. The results of this study showed that the average patient experienced moderate pain before*

*receiving therapy (76.7%) and mild pain (86.7%) after receiving therapy. The results of bivariate analysis using the Wilcoxon test showed that the combination of instrumental music therapy and peppermint aromatherapy had a significant effect in reducing pain in breast cancer patients undergoing chemotherapy with a p value of  $0.00 < 0.05$ . The results of this research can be a reference for nurses and patients to manage pain with non-pharmacological techniques.*

**Keywords :** *Breast Cancer, Instrumental Music, Peppermint Aromatherapy*

## **PENDAHULUAN**

Kanker payudara, juga dikenal sebagai *carcinoma mammae*, kanker tersebut tumbuh di kelenjar susu, jaringan lemak, dan jaringan ikat atau jaringan yang membentuk payudara. Hingga sekarang, kanker payudara masih dikategorikan penyakit yang menakutkan karena di akui sebagai penyakit ganas bisa merenggut nyawa (Kusumawaty et al., 2020). Reseptor hormon estrogen yang sangat banyak dimiliki wanita, seperti menstruasi, hamil, menyusui, dan menopause, meningkatkan risiko terkena kanker payudara (Suarfi et al., 2019).

*World Health Organization (WHO)* mencatat bahwa pada tahun 2020, Indonesia termasuk ke pemeringkatan negara dengan kasus tertinggi dimana kanker payudara berjumlah 65.858 kasus, atau 16,6% dari keseluruhan sebesar 396.914 kasus kanker, dan angka kematian kanker payudara sebanyak 684.996, atau 6,9%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2018 menunjukkan bahwa dalam lima tahun terakhir, kasus kanker payudara mencapai 4,2 kasus dari 100.000 orang, dengan rata-rata pasien meninggal 17 kasus per 100.000 orang. Di Asia Tenggara ,Indonesia menempati urutan ke-8 dengan kasus kanker tertinggi (Kemenkes RI, 2018).

Pembedahan, radioterapi, kemoterapi, dan manipulasi hormonal

adalah beberapa jenis pengobatan farmakologi yang dapat diberikan kepada pasien kanker payudara. Kemoterapi menghancurkan atau bahkan menghentikan pertumbuhan sel kanker. Mayoritas pasien kanker payudara yang melakukan kemoterapi akan merasakan efek samping, yang termasuk rasa nyeri. Rasa nyeri ini dapat berasal dari infiltrasi tumor atau efek dari kemoterapi (Tellez et al., 2017). Perlu ada terapi tambahan atau metode non-farmakologi karena efek samping kemoterapi yang signifikan seperti nyeri dapat mengganggu kesehatan dan kenyamanan pasien, terutama selama kemoterapi. Disebutkan bahwa kanker payudara telah meningkat dalam lima tahun terakhir, dengan jumlah kanker payudara 4,2 per 100.000 orang dan tingkat kematian rata-rata 17 per 100.000 orang. Ranking kanker

Berbeda dengan metode farmakologi, metode nonfarmakologi lebih aman untuk digunakan, karena tidak berefek samping atau menjadi ketergantungan. Mendengarkan musik adalah salah satu terapi non farmakologi yang efektif karena dapat mengalihkan pikiran dari rasa sakit, mengurangi stres, membuat pikiran menjadi rileks, dan pasien dapat fokus pada hal-hal yang menyenangkan dan menenangkan (Hariyani et al., 2022). Jika musik dimainkan secara

berirama dengan ritme yang dikirim ke otak, itu akan mempengaruhi hipotalamus dan sistem parasimpatis, termasuk perubahan tekanan darah, pernafasan, dan nadi. Selain itu, musik membuat pasien lebih santai dan meningkatkan produksi hormon endorphine, yang ditunjukkan dengan perasaan nyaman, peningkatan kualitas tidur, dan penurunan skala nyeri (Nuwa, 2018).

Aromaterapi, seperti terapi musik, juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Pane et al., (2018) menyatakan bahwa aromaterapi memiliki beberapa dampak positif pada penghirupnya. Beberapa minyak esensial bisa menenangkan, menyegarkan, dan merangsang adrenal. Misalnya Aromaterapi peppermint, dapat meningkatkan sekresi serotonin dan dopamin dengan mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan fisik. Peppermint juga dapat meningkatkan stimulasi yang di otak lebih cepat daripada nyeri. Aromaterapi peppermint juga merangsang pelepasan endokrin, yang membuat tubuh merasa rileks karena aktivitas saraf simpatis menurun. Selanjutnya, aromaterapi merangsang pengeluaran endorfin, yang membuat tubuh merasa rileks (Tuti & Ade, 2023).

Untuk meningkatkan kenyamanan tubuh, metode nonfarmakologi yang telah disebutkan sebelumnya dapat digunakan, terutama untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami pasien kemoterapi kanker payudara. Mungkin lebih baik jika kedua terapi tersebut digunakan bersamaan, sehingga efeknya lebih baik. Perawat dapat memberikan terapi musik dan aromaterapi, yang merupakan terapi non invasif. karena perawat mengurus nyeri klien mereka. Pengkajian, intervensi, evaluasi, dan perencanaan pelaksanaan pendidikan adalah semua hal yang dilakukan perawat

untuk membantu penderitanya mengatasi rasa sakit.

Hasil dari survei awal di Ruang Rekam Medis RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu menunjukkan bahwa ada 66 pasien kanker payudara di tahun 2021, 150 pasien di 2022, dan 265 di 2023. Peneliti juga mengetahui dari karyawan RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu bahwa semua pasien yang didiagnosa kanker payudara masih menerima pengobatan kemoterapi. Jadi, dalam tiga tahun terakhir, ada peningkatan pasien kanker payudara di Bengkulu.

Survei lanjutan dua pasien yang sedang melakukan kemoterapi di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu mengatakan gejala seperti nyeri, mual, kelelahan, dan menggigil di area payudara dan persendian. Peneliti menemukan dari kepala ruangan RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu bahwa perawat ruangan belum menerapkan intervensi berupa kombinasi terapi musik *instrumental* dan aromaterapi *peppermint*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen* dengan satu grup *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 109 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Penentuan sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi 1) Pasien kanker payudara dengan kemoterapi 2) Pasien kemoterapi kanker payudara dengan keluhan nyeri 3) Pasien yang bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah 1) Pasien yang memiliki riwayat alergi terhadap aromaterapi peppermint 2) Pasien yang mendapatkan terapi analgesik saat kemoterapi 3) Pasien dengan gangguan penciuman dan pendengaran. Peneliti melakukan pengukuran intensitas nyeri

sesaat sebelum dan setelah diberikan kombinasi terapi musik instrumental dan aromaterapi peppermint. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji *wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi normal.

**Numeric Rating Scale (NRS)**

Pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. Peneliti melakukan pengkajian skala nyeri secara komprehensif dengan rentang skala nyeri 0-10 yang disesuaikan dengan skala nyeri yang dirasakan pasien. Kategori penilaian menurut Nurhayati et al (2019) yaitu 0 (tidak nyeri), 1 – 3 (nyeri ringan), 4 – 6 (nyeri sedang), 7 – 10 (nyeri berat) (Nurhayati et al, 2019).

**Terapi Musik Instrumental**

Tindakan pertama yang harus dilakukan adalah kesiapan pasien dan seluruh alat dan bahan yang dibutuhkan untuk terapi musik, yaitu *earphone* dan *handphone* sebagai media pemutar musik. Pada intervensi ini, peneliti menggunakan musik instrumental yaitu jenis musik instrumental gitar karya *Steven Dwi Hansen* yang diperdengarkan ke pasien selama 30 menit.

**Terapi Aromaterapi Peppermint**

Tindakan pertama yang harus dilakukan adalah kesiapan pasien dan seluruh alat dan bahan yang dibutuhkan untuk terapi aromaterapi, yaitu masker dengan 3 lapis proteksi dan aromaterapi peppermint. Peneliti mengoleskan ekstrak aromaterapi peppermint ke lapisan dalam masker sebanyak 3 kali oles. Kemudian instruksikan pasien untuk menghirup aromaterapi tersebut layaknya seperti bernapas normal selama 30 menit.

**HASIL PENELITIAN**

**Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik instrumental terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stadium Kanker**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Setelah diberikan Kombinasi Terapi Musik

Stadium Kanker	N	%
Stadium I	7	23,3
Stadium II	13	43,3
Stadium III	10	33,3

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa frekuensi responden berdasarkan stadium kankernya mayoritas memiliki stadium II yaitu sebanyak 13 responden (43,3%).

**Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah diberikan Kombinasi Terapi Musik Instrumental dan Aromaterapi Peppermint**

Tabel 2. Skala Nyeri Sebelum dan Setelah diberikan Kombinasi Terapi Musik dan instrumental

Intensitas Nyeri	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
Tidak nyeri	0	0	2	6,7
Nyeri ringan	6	20	26	86,7
Nyeri sedang	23	76,7	2	6,7
Nyeri berat	1	3,3	0	0

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa mayoritas nyeri yang dirasakan pasien sebelum diberikan intervensi adalah nyeri sedang dengan persentase 76,7% (23 responden). Sedangkan mayoritas nyeri

yang dirasakan pasien setelah diberikan intervensi adalah nyeri ringan, yaitu sebanyak 26 responden (86,7).

**Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Instrumental Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi.**

Tabel 3 Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi

Variabel	N	Mean	SD	Std.Error	P value
PreTest	30	4,1667	0,9128	0,16	0,00
PostTest	30	2,0333	1,0980	0,20	

Berdasarkan tabel 3, sebelum pemberian terapi musik dan aromaterapi peppermint nilai rata-rata nyeri pasien yaitu 4,1667 (SD 0,9128) dan setelah diberikan terapi rata-rata nyeri pasien mengalami penurunan menjadi 2,0333 (SD 1,0980). Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value*  $0,00 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh kombinasi terapi musik instrumental dan aromaterapi peppermint terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

awal paling banyak merasakan nyeri ringan yakni sebanyak 20 orang dan pada stadium lanjut yang paling banyak merasakan nyeri sedang yakni 30 orang diikuti dengan nyeri berat 21 orang.

Hasil penelitian ini didukung oleh Asfina et al., (2023) bahwa responden dengan stadium kanker awal jarang memiliki nyeri yang berat, hanya merasakan nyeri ringan sampai sedang bahkan ada yang tidak merasakan nyeri. Namun berbeda dengan pasien yang telah didiagnosis stadium lanjut, penderita mengeluhkan intensitas nyeri sedang hingga nyeri berat. Dari data tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi stadium kanker payudara yang diderita oleh penderita, maka semakin berat juga nyeri yang dialami oleh pasien.

**PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium**

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan stadium yang paling banyak diderita oleh pasien adalah stadium 2 yaitu 13 responden (43,3%), diikuti oleh stadium 3 yaitu 10 responden (33,3%), dan stadium 1 yaitu 7 responden (23,3%). Sejalan dengan penelitian Randhyka (2021) stadium kanker payudara terbanyak terjadi pada stadium 2, yaitu sebanyak 69%. Sedangkan stadium kanker payudara paling sedikit yakni stadium 4 sebanyak 4%. Hasil penelitian Alfiah et al., (2022) memperlihatkan bahwa data pasien kanker payudara pada stadium

**Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah diberikan Kombinasi Terapi Musik Instrumental dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan terapi musik instrumental dan aromaterapi peppermint, yaitu sebanyak 23 orang (76,3%), diikuti oleh 6 orang dengan nyeri

ringan (20%) dan 1 orang dengan nyeri berat (3,3%). Sedangkan setelah diberikan terapi musik instrumental dan aromaterapi peppermint sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu 26 orang (86,7%) diiringi 2 orang dengan nyeri sedang (6,7%) dan 2 orang yang tidak mengalami nyeri (6,7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Laila Purnamasari (2019), dimana responden mayoritas mengalami nyeri sedang sebelum diberikan terapi musik (63,2%). Penelitian Taufik et al., (2021) menemukan 65,9% responden juga mengalami nyeri sedang sebelum menerima aromaterapi peppermint.

Disisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Krihnowamy et al. (2019) juga menemukan bahwa 32 responden mengalami nyeri ringan setelah menerima terapi musik.. Dan penelitian Tuti Suprapti & Ade Tika Herawati (2023) tingkat nyeri pada pasien dengan kemoterapi sesudah menggunakan peppermint hampir seluruh partisipan atau 29 responden (70,7%) mengalami nyeri ringan. Penelitian Tuti Suprapti & Ade Tika Herawati (2023) menunjukkan tingkat nyeri pasien dengan kemoterapi sesudah menggunakan aromaterapi peppermint hampir seluruhnya mengalami nyeri ringan (70,7%).

Hamzeh et al., (2018) mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan yang telah atau akan terjadi, atau digambarkan sebagai pengalaman tubuh mengalami kerusakan jaringan. Beberapa kondisi medis, termasuk kanker, luka pasca pembedahan, dan efek samping radiasi dan kemoterapi, dapat menyebabkan nyeri pada pasien kanker. Karena itu, pasien akan merasakan nyeri jika pengobatan tidak diberikan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi.

Lestari Puji et al., (2020) menyatakan bahwa musik bisa meningkatkan ketenangan, memperbaiki persepsi spasial, dan memungkinkan pasien berkomunikasi dengan tenang. Selain itu, irama, melodi, dan frekuensi musik dapat membuat area kreatif dan memotivasi otak menjadi lebih baik.. Tidak ada komposer lain yang dapat menghasilkan efek seperti musik. Musik memiliki kekuatan untuk membebaskan, menyembuhkan, dan mengobati. Sedangkan pada aromaterapi peppermint, aromaterapi peppermint jika dihirup akan merangsang sel-sel reseptor penciuman untuk mengaktifkan kappa-opioid receptor. Reseptor ini mengirimkan sinyal nyeri ke pusat emosional otak dan mengurangi nyeri di area tubuh yang terasa nyeri (Polanco, 2022).

### **Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Instrumental Dan Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi**

Berdasarkan hasil penelitian ini, hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p\ value = 0,00 < 0,05$  yang artinya adanya pengaruh yang signifikan pemberian terapi instrumental dan aromaterapi peppermint terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Studi ini sejalan dengan penelitian Laila Purnamasari (2018), yang menemukan hasil dengan  $p\ value < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa terapi musik ampuh dalam mengurangi nyeri pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Dalam penelitian Kada et al. (2020), terapi musik juga dapat mengurangi rasa sakit atau nyeri pasien kanker payudara..

Christien et al. (2022) menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat menghasilkan zat endorphins, yang dapat melindungi saraf pusat dari impuls nyeri. Sistem limbik, yang menuju sistem saraf yang mengontrol kontraksi otot tubuh, juga dipengaruhi oleh musik. Ini mengurangi kontraksi otot. Musik menghasilkan rangsangan ritmis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan diproses di dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar otak. Kelenjar ini mengatur interpretasi bunyi menjadi ritme internal pendengar. Musik instrumental adalah jenis musik yang digunakan dalam penelitian ini.

Pada penelitian ini, peneliti mengkombinasikan dua terapi non-farmakologi secara bersamaan yaitu terapi musik dan aromaterapi. Peneliti menggunakan terapi musik instrumental gitar karya *Steven Dwi Hansen* dan menggunakan aromaterapi peppermint. Sesuai dengan hasil penelitian Tuti Suprapti (2023) yang menunjukkan bahwa aromaterapi efektif membantu menurunkan efek samping nyeri pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Tingkat nyeri pasien pada penelitian ini didapatkan rata-rata sebelum menggunakan aromaterapi peppermint adalah 3,0488 (SD 0.58954), sedangkan nyeri setelah terapi adalah 2,2195 (SD 0.57062).

Sulistyowati (2018) menjelaskan bahwa aromaterapi peppermint memiliki efek analgesik (menghilangkan nyeri) yang kuat. Efek ini sebagian dimediasi oleh aktivitas kappa-opioid reseptor, yang membantu mencegah sinyal nyeri ditransmisikan ke tubuh. Jenis aromaterapi peppermint yang paling efektif adalah melalui penciuman. Molekul aromaterapi Molekul aromaterapi dihirup ke dalam rongga hidung dan kemudian melewati rambut getar atau reseptor. Reseptor ini

bertanggung jawab untuk mengirimkan pesan elektrokimia ke otak. Pesan ini akan mengaktifkan puncak emosi dan daya ingat seseorang. Kemudian, melalui sistem sirkulasi, pesan ini akan dikirim kembali ke seluruh tubuh. Pesan ini melakukan tindakan dengan melepaskan substansi neurokimia yang menyebabkan perasaan yang menyenangkan, santai, dan tenang. Ini juga didukung oleh penelitian Suryaningsih dan Muwalidah dalam Nurcahyati (2019), yang menemukan bahwa pasien mengalami tingkat nyeri yang berbeda sebelum dan sesudah aromaterapi peppermint.

Beberapa penelitian tentang terapi musik instrumental dan aromaterapi peppermint menghasilkan kesimpulan bahwa kedua terapi sangat membantu menjaga kesehatan tubuh, menenangkan pikiran, menenangkan tubuh, dan turunya nyeri. Oleh karena itu, apabila kedua terapi digabungkan, hasilnya akan lebih baik. Maria Kurnyata et al. (2020) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa intervensi mengurangi tingkat nyeri yang signifikan pada pasien kanker payudara. Menurunkan skor nyeri dari 1,51-2,36.

Didasarkan pada uraian diatas dengan dukungan jurnal pendukung dan hasil penelitian peneliti di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu, dapat dikatakan bahwa kombinasi terapi musik instrumental dan aromaterapi peppermint memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang kemoterapi.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan terapi musik instrumental dan aromaterapi peppermint

adalah nyeri sedang (76,7%), sedangkan rata-rata intensitas nyeri yang dirasakan responden setelah diberikan terapi mengalami nyeri ringan (86,7%). Hasil uji statistik *wilcoxon* juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam pemberian kombinasi terapi musik instrumental dan aromaterapi peppermint untuk menurunkan intensitas nyeri pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dengan  $p$  value  $0,00 < 0,05$ .

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Christine, V., Agus., A. Alamsyah & Yuyun, P. (2020). Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Masyarakat Rt 05 Rw 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru Tahun 2020 . Vol. 9 No. 2 (2020): Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences).
- Hamzeh, S., Roya, S. Khatony & Alireza., (2020). Effects of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.1155/2020/7480204>.
- Hariani, H., Laubo, N., Rahmatia, S. (2022). Studi Literatur Terapi Audio Visual Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah* 17, 116-123. Dari <http://www.libnh.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/1064%0Ahttp://www.libnh.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/download/1064/57>.
- Krishnawamy P, Nair S. (2019). Effect of Music Therapy on Pain and Anxiety Levels of Cancer Patients : A Pilot Study *J Palliat Care* 2019;23:307-11
- Kusumawaty, J., Gunawan, A., Supriadi, D., Heryani, H., Lismayanti, L., & Milah, D. S. (2020). Effectiveness of Health Education With Media Leaflet on Knowledge and Attitude of Self-Breast Examination in Young Woman. 334–336. Dari <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.084>
- Laila Purnamasari & Siti Arifah. (2018). Pengaruh Terapi Musik New Age Terhadap penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Unit Kemoterapi RSUD. Universitas Alma Ata Yogyakarta
- Lestari Puji & Machmudah, Elisa. (2020). Efektifitas Terapi Musik “Pachelbel Canon In D major” terhadap Skala Nyeri pada Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Umum Dr.H Soewondo Kendal. Vol 4, No.2.
- Maria, K. Rante, K, Dewi, I. Riri & Maria. (2020). Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dan Art Therapy Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol.5
- Nurhayati, N., & Madsiri, M. (2019). Managing acute pain after abdominal surgery: examples from practice. *Gastrointestinal Nursing*, 17(8), 20-25.
- Nuwa, Muhammad. (2018). Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery And Music (Panduan Buat Perawat). Surabaya: Fakultas Keperawatan Airlangga
- Pane, D. N., Fikri, M. E. L., & Ritonga, H. M. (2018). Pengaruh Aromaterapi Jahe Terhadap Rasa Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Polanco, Julie B. (2022). How to use an oil diffuser. 4 Ways To Use An Oil Diffuser -Wikihow.
- Suarfi, A. S., Anggraini, D., & Nurwiyeni, N. (2019). Gambaran Histopatologi Tumor Ganas Payudara di Laboratorium Patologi Anatomi RSUP M. Djamil Padang Tahu 2017. *Health & Medical Journal*, 1(1), 7–14. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i1.213>
- Sulistyowati, R. (2018). Aromaterapi Pereda Nyeri. 51(2). Dari <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2019.04.002>
- Suryaningsih. (2022). Studi Literatur Analisis Kaitan Paparan Estrogen Dini Terhadap Kejadian Kanker Payudara Pada Wanita. Wijaya Kusuma Surabaya University. <http://erepository.uwks.ac.id/id/eprint/13558>
- Taufik, G. N., & Alfian, A. (2021). Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer untuk Mengatasi Nyeri, Depresi, Mual dan muntah pada Pasien Kanker. *A Literature Review Journal of Bionursing*, 3(1), 1-11
- Tellez, Arnold,dkk (2017). Psychological effect of group hypnotherapy on breast cancer patients during chemotherapy.american journal of cliniccal hypnosis 60.(1):68-84
- Tuti Suprapti, Ade Tika Herawati. (2023). Inhalasi Aromaterapi Peppermint dan Jahe untuk Nengurangi Nyeri Serta Kelelahan Pada Pasien Kanker yang Menjalannya Kemoterapi. *Holistik Jurnal Kesehatan*