Healthy Journal
e-ISSN: 2829-4769/p-ISSN: 2339-1383
Vol. 12 No 2 (2023)
Doi : https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v12i2.1137

Pengaruh *Aromatherapy Lavender* Untuk Gangguan Pola Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis

Nur Husnaeni[1], Syahruramdhani[2]
Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

Abstrak

Gagal ginjal merupakan hilangnya fungsi ginjal secara tiba-tiba yang terjadi Ketika ginjal tidak dapat menyaring produk sisa metabolisme tubuh sehingga membutuhkan alat untuk membantu fungsi ginjal secara normal. Penderita *Chronic Kidney Disease* (CKD) umumnya akan mengalami perubahan status kesehatan secara bertahap yang disebabkan oleh proses perjalanan penyakit yang mereka alami dan akibat dari terapi hemodialisis. Kedua hal tersebut mengakibatkan gangguan tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur pasien CKD tidak terpenuhi dengan baik. Mengindentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender menggunakan diffuser terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronis**.** Desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan merupakan metode studi kasus selama 1 minggu pemberian aroma terapi lavender dengan menggunakan diffuser kepada subyek studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender menggunakan diffuser yaitu dari skor 15 (kualitas tidur buruk) menjadi skor 9 (kualitas tidur ringan). Pemberian intervensi aromaterapi lavender pada pasien gagal ginjal kronis dengan gangguan pola tidur selama 7 hari setiap malam menggunakan diffuser didapatkan adanya perubahan kualitas tidur dari penilaian skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi.

Kata kunci : Gangguan pola tidur, aromaterapi lavender, gagal ginjal kronis

Abstract

Kidney failure is a sudden loss of kidney function that occurs when the kidneys are unable to filter waste products from the body's metabolism, so they need tools to help the kidneys function normally. Patients with Chronic Kidney Disease (CKD) will generally experience a gradual change in health status caused by the course of the disease they are experiencing and as a result of hemodialysis therapy. Both of these results in sleep disturbances that cause sleep quality in CKD patients to not be fulfilled properly. To identify the effect before and after administration of lavender aromatherapy using a diffuser on the quality of sleep in patients with chronic kidney failure. Descriptive design with a case study approach to nursing care is a case study method for 1 week giving lavender aromatherapy using a diffuser to case study subjects. The results showed that there was a change in sleep quality before and after the intervention of giving lavender aromatherapy using a diffuser, from a score of 15 (poor sleep quality) to a score of 9 (light sleep quality). Giving lavender aromatherapy intervention to patients with chronic kidney failure with disturbed sleep patterns for 7 days every night using a diffuser found a change in sleep quality from the assessment of the PSQI score before and after the intervention.

Keywords: *Sleep disorder, lavender aromatherapy, chronic kidney failure*

Informasi Artikel ***Submitted:*** 19 Mei 2023 ***Accepted:*** 20 Juli 2023 ***Online Publish:*** 25 Oktober 2023

[*]**Corresponding Author**
Email address: Email: nur.husnaeni.fkik18@mail.umy.ac.id

Healthy Journal is licensed under:
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Pendahuluan

Kualitas tidur merupakan indikator penting dari kualitas hidup yang dapat berpengaruh pada kemampuan fisik dan mental seseorang. Kurang tidur atau terganggu memiliki efek negatif pada kualitas hidup dan dapat mempengaruhi aktivitas pada siang hari (Momennasab et al., 2018). Tanda-tanda kualitas tidur yang optimal melibatkan kemampuan seseorang untuk memulai tidur dengan mudah pada jam tidur malam, kembali tidur dengan lancar setelah terbangun, menjaga kelangsungan tidur, dan melakukan transisi dari tidur ke fase bangun di pagi hari tanpa hambatan (Pius & Herlina, 2019).

Gagal ginjal adalah kondisi di mana fungsi ginjal secara tiba-tiba terhenti, yang disebabkan oleh ketidakmampuan ginjal untuk menyaring produk sisa metabolisme tubuh dengan sendirinya. Oleh karena itu, diperlukan bantuan alat untuk memulihkan fungsi ginjal untuk normal kembali (Najafi et al., 2019). Penyakit ginjal stadium akhir (ESRD) dianggap sebagai salah satu penyakit kesehatan yang paling serius. Diperkirakan sekitar satu juta orang dengan ESRD menjalani terapi penggantian ginjal. Masalah yang muncul pada Pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis yaitu masalah tidur yang disebabkan proses pengobatan yang sedang mereka tempuh (Karadag et al., 2017).

Hasil penelitian (Mustofa et al., 2022) gangguan tidur yang dialami pasien CKD diakibatkan shift hemodialisa dan durasi hemodialisa. Selain itu, faktor penyakit yang menyebabkan rasa sakit dan tidak nyaman, faktor kecemasan juga mempengaruhi dan berakibat ke insomnia. lingkungan yang bising juga membuat pasien mudah terbangun ditengah malam.

The National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA) mendefinisikan aromaterapi sebagai "aplikasi terapeutik dari zat aromatik (minyak esensial) untuk penyembuhan. Jenis aromaterapi yang dapat digunakan seperti diffuser, inhaler, minyak tubuh, krim, dan lotion untuk pijat atau aplikasi topikal. Aromaterapi memiliki beberapa manfaat seperti mengelola rasa sakit, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan dan mengobati sakit kepala atau migrain. Selain itu, dapat membantu dalam pengobatan banyak

kondisi termasuk peradangan, neuropati perifer, insomnia, kelelahan dan depresi (Farrar & Farrar, 2020).

Pengobatan non-farmakologis seperti aromaterapi telah menjadi fokus penelitian yang luas karena keamanannya dan kemudahan penggunaannya. Aromaterapi menggunakan minyak esensial yang diekstrak dari berbagai bunga dan tumbuhan sebagai metode pengobatan untuk berbagai kondisi kesehatan. Contoh salah satu minyak esensial yang sering diterapkan dalam aromaterapi adalah minyak esensial lavender (Mutiara Dewi & Masfuri, 2021).

Dalam beberapa penelitian lavender memberikan efek psikologisnya pada system limbik terutama *amigdala* dan *hippocampus* (Özkaraman et al., 2018). Molekul yang terdapat dalam minyak esensial pada aromaterapi, ketika dihirup, dapat merangsang sistem penciuman, pernapasan, gastrointestinal, dan integumen. Molekul ini memiliki kemampuan untuk memicu pelepasan neurotransmitter seperti endorphin, yang menghasilkan efek relaksasi dan analgesik. Metode aktivasi yang paling umum adalah melalui inhalasi, seperti penggunaan diffuser. Aktivasi melalui rangsangan penciuman dapat menyebabkan perubahan pada parameter fisiologis seperti tekanan darah, denyut nadi, ketegangan otot, pelebaran pupil, suhu tubuh, dan aliran darah (Farrar & Farrar, 2020).

Dalam penelitian (Şentürk & Tekinsoy Kartin, 2018) Ditemukan aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal dengan cara inhalasi. Aromaterapi lavender memberikan pengaruh rileksasi yang diterapkan dengan cara menempatkannya dekat dengan tempat tidur pasien efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kelompok yang diberikan terapi dengan kelompok yang tidak diberikan terapi aromaterapi lavender.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji pola tidur untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan gagal ginjal kronis dengan tindakan non farmakologis. Sehingga, *Case report* ini bertujuan

melakukan intervensi terapi aromaterapi lavender pada pasien CKD dengan gangguan pola tidur.

Metode Penelitian

Penelitian *case report* ini dilakukan dengan metode asuhan keperawatan yang terdiri dari proses pengkajian, menentukan diagnosis keperawatan, implementasi dan evaluasi keperawatan yang dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Case report* ini berfokus pada satu diagnosis keperawatan yaitu gangguan pola tidur. Sasaran dalam *case report* ini adalah pasien CKD (*Chronic Kidney Disease*) yang telah menjalani hemodialisa lebih dari 6 bulan.

Subjek yang digunakan pada penelitian *case report* ini yaitu pasien Tn. J usia 47 tahun dengan gagal ginjal kronis sejak 2022 dan rutin hemodialisis 2 kali seminggu di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Sebelum dilakukan intervensi pasien sudah menandatangani *informed consent* sebagai bukti menyetujui pelaksanaan intervensi aromaterapi lavender menggunakan diffuser selama 7 hari setiap malam dari tanggl 2 januari – 8 januari 2023.

Terapi ini diaplikasikan dengan menggunakan diffuser yang diberi minyak esensial lavender dan diterapkan minimal 60 menit sebelum tidur atau selama tidur setiap malam selama 1 minggu. Pengidentifikasian pola tidur dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Instrument yang digunakan untuk menunjukkan adanya gangguan pola tidur dilakukan dengan menggunakan instrument *The Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI).

Kuesioner PSQI terdiri atas 19 pertanyaan yang memiliki 4 pertanyaan terbuka dan 15 pertanyaan dengan jawaban skala ordinal. Keseluruhan komponen kuesioner PSQI memiliki skor berskala 0 – 3. Reliabilitas kuesioner PSQI versi indonesia ini diukur dengan menguji item dismicrimination menggunakan *corrected item total correlation* dan menguji konsistensi internal (internal consistency) melalui uji *cronbach's alpha. corrected item total correlation* dibawah 0.3 menunjukkan komponen yang kurang valid sedangkan nilai

cronbach's alpha di atas 0.7 dapat dianggap sebagai instrument yang *reliable* (Sukmawati & I Gede, 2019).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian studi kasus ini berjumlah 1 orang berjenis kelamin laki- laki. Data objektif dan subjektif yang ditemukan yaitu pasien tampak lemah. pasien mengatakan telah menjalani cuci darah kurang lebih 1 tahun karena komplikasi dari penyakit diabetes yang dialami.

Pada individu yang mengidap diabetes, tingginya kadar gula darah dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kapiler di ginjal. Dampaknya adalah kurangnya pasokan oksigen dan darah bersih ke nefron, sehingga proses penyaringan darah dalam tubuh tidak berlangsung dengan optimal (N. K. et al., 2020). Keluhan sulit tidur yang dialami pasien sudah berlangsung selama 1 bulan. Sering terbangun dimalam hari karena merasa sesak, pegal diarea punggung dan kaki terasa tidak nyaman. Pasien mudah lelah dalam beraktivitas.

Data yang didapatkan dikumpulkan dan dirumuskan diagnosis gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (SDKI, 2019). Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu mengidentifikasi faktor penganggu tidur (fisik/psikologis, modifikasi lingkungan, mengukur tanda-tanda vital dan memberikan terapi non farmakologis aromaterapi lavender menggunakan diffuser. Pelaksanaan implementasi dilakukan pada bulan januari 2023 dibangsal Marwah PS PKU Muhammadiyah Yogyakarta diberikan 1 minggu selama 60 menit sebelum tidur atau selama tidur setiap malam. Pasien bersedia menjalani terapi aromaterapi menggunakan diffuser dan esensial oil lavender yang disediakan peneliti.

Lavender termasuk dalam keluarga *lamiaceae* dengan nama ilmiah *Lavandula angustifolia.* Sebagai minyak esensial, lavender digunakan sebagai analgesik, antiinflamasi, antijamur, dan antispasmodik untuk menenangkan sistem saraf, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi kecemasan dan sensasi nyeri, sebagai obat penenang dan untuk penyembuhan luka (Farrar &

Farrar, 2020). Aromaterapi lavender memiliki efek sedatif yang dapat memberikan efek relaksasi seperti mengurangi ketegangan otot dan mengurangi stress sehingga sering digunakan untuk pasien dengan gangguan tidur (Şentürk & Tekinsoy Kartin, 2018).

Terapi inhalasi untuk mengobati gangguan tidur baru-baru ini mendapatkan minat yang besar. Menghirup partikel minyak aromatik yang merangsang indra penciuman, secara langsung memengaruhi sistem saraf pusat yang bertanggung jawab untuk mengendalikan emosi dan fungsi fisiologis manusia. Ini mengatur sistem saraf otonom, sistem endokrin, dan sistem kekebalan tubuh, yang mengarah ke efek terapeutik pada tubuh (Cheong et al., 2021).

Pemberian terapi dilakukan dengan cara meneteskan esensial oil lavender sebanyak 4-5 tetes kedalam diffuser yang telah diisi air. Setelah itu diffuser diletakkan disamping tempat tidur pasien dan dinyalakan. Uap aromaterapi akan menyembur keluar ketika diffuser dinyalakan. Pasien diminta tarik nafas dalam secara perlahan dan menghirup uap aromaterapi sambal merilekskan badan. Pasien kooperatif selama pelaksanaan terapi. Pemberian aromaterapi ini dapat dilakukan pasien secara mandiri dirumah karena mudah dilakukan.

Molekul minyak esensial dalam aromaterapi yang di hirup mengaktifkan sistem penciuman, pernapasan, gastrointestinal dan integumen. Molekul ini mampu melepaskan neurotransmitter seperti endorphin untuk memicu efek relaksasi dan efek analgesik. Jalur aktivasi paling umum yaitu dengan inhalasi seperti diffuser. Aktivasi rangsangan penciuman menghasilkan perubahan tekanan darah, denyut nadi, ketegangan otot, pelebaran pupil, suhu tubuh dan aliran darah (Farrar & Farrar, 2020).

Tabel 1.

Gambaran hasil pre dan post intervensi aromaterapi lavender menggunakan diffuser

Pre Intervensi	Post Intervensi
Skor PSQI	**Skor PSQI**
15 (Kualitas Tidur Buruk)	9 (Kualitas Tidur Ringan)

Berdasarkan Tabel 1. Di dapatkan hasil Hari pertama terapi pada tanggal 02 januari 2023 pasien menggunakan diffuser aromaterapi sebelum tidur sesuai dengan instruksi yang diberikan sebelumnya. Keesokan harinya pasien mengatakan belum terbiasa dengan penggunaan diffuser sehingga belum berpengaruh kepada tidur pasien. Hari kedua observasi pasien mengatakan mulai beradaptasi dengan uap dari diffuser tetapi belum merasa ada perubahan pada kualitas tidurnya. Pada hari ketiga pasien mengatakan mulai nyaman menghirup uap dari disffuser karena aromanya yang membuat dirinya lebih rileks. Hari keempat dan kelima pasien mengatakan aroma uap dari diffuser membuat dirinya lebih mudah terlelap dan terbangun hanya sekali dari yang biasanya dapat terbangun hingga tiga kali pada malam hari. Hari keenam dan

ketujuh pasien merasa sudah mulai tertidur walalupun masih diluar jam tidur yang ditentukan dan dapat tertidur kembali setelah terbangun dimalam hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Najafi et al., 2019) didapatkan peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan gagal ginjal kronis yang dikonfirmasi dari penurunan skor rata-rata pada post test kualitas tidur. Dari penelitian (Najafi et al., 2019) disimpulkan inhalasi aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa lelah dan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Mutiara Dewi & Masfuri, 2021) yaitu efek fisik dan psikologis dari inhalasi aromaterapi lavender untuk pasien yang menjalani hemodialisis menunjukkan efek positif pada peningkatan kualitas tidur karena efek menenangkan dalam kandungan uap aromaterapi lavender. Dalam beberapa penelitian juga menyebutkan aromaterapi lavender dapat digunakan dengan cara inhalasi ataupun non inhalasi. Cara non inhalasi yang dapat digunakan salah satunya dengan *massage*. Fokus dari aromaterapi lavender ini yaitu untuk rileksasi dan menstabilkan pikiran serta tubuh untuk tidur atau istirahat (Her & Cho, 2021).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan implementasi aromaterapi lavender menggunakan diffuser selama 7 hari setiap malam. Peningkatan kualitas tidur dapat dilihat dari hasil kuesioner PSQI post implementasi yang menunjukkan angka 9 kualitas tidur ringan yang artinya kualitas tidur pasien membaik.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi untuk penelitian selanjutnya dalam memberikan implementasi pasien gagal ginjal kronis dengan gangguan pola tidur.

Bibliografi

Cheong, M. J., Kim, S., Kim, J. S., Lee, H., Lyu, Y. S., Lee, Y. R., Jeon, B., & Kang, H. W. (2021). A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems. *Medicine*, *100*(9), e24652. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000024652

Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). C l i n i c a l A ro m a t h e r a p y. *Nursing Clinical North*, *55*(4), 489–504.

Her, J., & Cho, M. K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, *60*, 102739. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739

Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., & Bakir, E. (2017). Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients. *Nursing in Critical Care*, *22*(2), 105–112. https://doi.org/10.1111/nicc.12198

Mustofa, S., Kristini, P., Ners, P. P., Kesehatan, F. I., Surakarta, U. M., Sakit, R., Daerah, U., & Arang, P. (2022). *Gambaran kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik 1,2*. *6*(3), 2018–2022.

Mutiara Dewi, I. A., & Masfuri, M. (2021). Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Komplikasi Hemodialisis pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *5*(1), 348–362. https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2956

N. K., M.-A., I M., S., & I N., A. (2020). Kadar Gula Darah Sebagai Faktor Risiko Penyakit Ginjal Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poli Dalam Rsud Bangli. *Jurnal Widya Biologi*, *11*(01), 60–67. https://doi.org/10.32795/widyabiologi.v11i01.571

Najafi, Z., Tagharrobi, Z., & Shahriyari-Kale-Masihi, M. (2019). Effect of aromatherapy with Lavender on sleep quality among patients undergoing hemodialysis. *KAUMS Journal (FEYZ)*, *18*(2), 145–150. https://doi.org/10.9790/1959-0805101725

Özkaraman, A., Dügüm, Ö., Yılmaz, H. Ö., & Yeşilbalkan, Ö. U. (2018). Aromatherapy: The effect of lavender on anxiety and sleep quality in

patients treated with chemotherapy. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, *22*(2), 203–210. https://doi.org/10.1188/18.CJON.203-210

Şentürk, A., & Tekinsoy Kartin, P. (2018). The effect of lavender oil application via inhalation pathway on hemodialysis patients' anxiety level and sleep quality. *Holistic Nursing Practice*, *32*(6), 324–335. https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000292

Sukmawati & I Gede. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Universitas Wamadewa*, *3*(2), 30–38. https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana