



PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN GAGAL JANTUNG KONGESTIF (CHF) DI RUANG RAWAT INAP ABDURRAHMAN BIN AUF 2 RSUD AL IHSAN BANDUNG

Wahidin¹, Ida Rosdiana², Dewi Aryanti³

^{1,2,3} Pendidikan Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Kata Kunci *Gagal jantung, Terapi murottal, Aromaterapi lavender, Kualitas tidur*

ABSTRAK

Latar belakang: Gagal jantung kongestif (CHF) merupakan kondisi kronis yang sering disertai dengan gangguan pola tidur akibat *paroxysmal nocturnal dyspnea*, nyeri dada, dan gangguan psikologis, yang secara signifikan menurunkan kualitas hidup pasien.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien CHF.

Metode: Penelitian ini menggunakan Deskriptif Komparatif pada dua pasien CHF yang berbeda dengan proses pemberian asuhan keperawatan dengan kombinasi intervensi berupa terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an dan pemberian aromaterapi lavender roll-on dilakukan selama tiga hari berturut-turut menjelang waktu tidur.

Hasil: Hasil: Setelah pemberian terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut, terjadi perbaikan kualitas tidur pada kedua responden. Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada Tn. A menurun dari 12 menjadi 6, sedangkan pada Ny. E menurun dari 11 menjadi 5. Perbaikan juga ditunjukkan oleh meningkatnya durasi tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatnya kenyamanan tidur yang dirasakan oleh kedua pasien.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada dua pasien CHF, terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender menunjukkan respons positif terhadap kualitas tidur pasien. Perbaikan terlihat pada durasi tidur, frekuensi terbangun

di malam hari, dan tingkat kenyamanan pasien setelah intervensi diberikan. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan nonfarmakologis pada pasien CHF yang mengalami gangguan pola tidur.

Keywords: *Heart failure, Murottal therapy, Lavender aromatherapy, Sleep quality*

ABSTRACT

Background: Congestive heart failure (CHF) is a chronic condition often accompanied by sleep disturbances due to paroxysmal nocturnal dyspnea, chest pain, and psychological disorders, which significantly reduce the patient's quality of life.

Objective: This study aims to determine the effect of murottal therapy and lavender aromatherapy on improving sleep quality in CHF patients. **Method:** This study used a comparative descriptive approach in two different CHF patients. The nursing care process included a combination of listening to Al-Qur'an murottal therapy and lavender roll-on aromatherapy for three consecutive days before bedtime.

Results: After administering Al-Qur'an murottal therapy and lavender aromatherapy for three consecutive days, sleep quality improved in both respondents. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score for Mr. A decreased from 12 to 6, while for Mrs. E it decreased from 11 to 5. Improvements were also indicated by increased sleep duration, reduced frequency of nighttime awakenings, and increased sleep comfort experienced by both patients.

Conclusion: Based on the results of the nursing care implementation in two CHF patients, Al-Quran recitation therapy and lavender aromatherapy showed a positive response to the patients' sleep quality. Improvements were seen in sleep duration, frequency of nighttime awakenings, and patient comfort levels after the intervention. Therefore, this intervention can be considered as part of non-pharmacological nursing care in CHF patients experiencing sleep pattern disturbances.

Korespondensi: *wahidin.ners@gmail.com*

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian global dengan 17,9 juta kematian pada tahun 2019, dan 85% disebabkan oleh serangan jantung serta stroke ¹. Di Indonesia,

prevalensinya mencapai 0,85%, dan di Jawa Barat sebesar 1,18%². Gagal jantung, sebagai salah satu bentuk penyakit jantung koroner, merupakan sindrom kompleks akibat gangguan fungsi jantung³⁻⁵. Gangguan ini menyebabkan penurunan kualitas tidur, dengan 68,5% pasien gagal jantung dilaporkan mengalami tidur yang buruk⁶. Intervensi non-farmakologis seperti terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan pada pasien gagal jantung⁷⁻¹⁰. Meskipun beberapa penelitian telah melaporkan manfaat terapi murottal Al-Qur'an maupun aromaterapi lavender secara terpisah dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan pada pasien dengan berbagai kondisi kesehatan, kajian mengenai penerapan kombinasi kedua intervensi tersebut pada pasien gagal jantung kongestif masih terbatas, khususnya dalam konteks asuhan keperawatan.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan desain kuantitatif dengan fokus pada pengukuran hasil intervensi, sedangkan gambaran proses penerapan intervensi dalam praktik keperawatan serta respons pasien selama pelaksanaan terapi masih belum banyak dilaporkan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan penerapan kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender dalam asuhan keperawatan serta respons kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif, sehingga dapat memberikan tambahan informasi bagi pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis. Berdasarkan data tersebut, penulis tertarik meneliti pengaruh terapi murottal dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif.

METODE

Penelitian Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan desain deskriptif komparatif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien Congestive Heart Failure (CHF) yang mengalami gangguan kualitas tidur. Pemilihan responden dilakukan secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi pasien yang terdiagnosis CHF, mengalami gangguan kualitas tidur berdasarkan hasil pengkajian dan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), berusia ≥ 18 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, beragama Islam, serta bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi pasien dengan penurunan kesadaran, gangguan pendengaran, gangguan kognitif, atau kondisi klinis yang tidak memungkinkan mengikuti intervensi secara penuh. Penilaian kualitas tidur dilakukan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ini terdiri dari 19 pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari. Setiap komponen diberi skor 0–3, kemudian dijumlahkan sehingga menghasilkan skor global berkisar antara 0–21. Skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Instrumen PSQI telah banyak digunakan dalam penelitian kualitas tidur dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik, dengan nilai Cronbach's alpha yang dilaporkan lebih dari 0,70.

Intervensi yang diberikan berupa kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender roll-on yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut menjelang waktu tidur malam. Terapi murottal diberikan dengan memperdengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an menggunakan media audio

selama ± 15 –20 menit dalam suasana yang tenang dan nyaman. Selanjutnya, aromaterapi lavender roll-on dioleskan pada area pergelangan tangan atau bagian tubuh yang mudah menguapkan aroma dan dihirup selama proses relaksasi sebelum tidur. Evaluasi dilakukan setiap hari melalui observasi dan pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI serta mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).

HASIL

Berdasarkan hasil observasi selama tiga hari, kedua responden menunjukkan perbaikan pada indikator kualitas tidur. Pada Tn. A terjadi peningkatan lama waktu tidur dari kondisi awal menjadi rata-rata tidur yang lebih panjang pada hari ketiga intervensi. Selain itu, keluhan sering terjaga pada malam hari dan kesulitan memulai tidur berangsur menurun. Pada Ny. E, perbaikan juga terlihat pada berkurangnya keluhan sulit tidur, peningkatan rasa puas terhadap tidur, serta berkurangnya keluhan istirahat yang tidak cukup.

Perbedaan respons antara kedua responden terlihat dari kecepatan perbaikan yang dicapai. Ny. E menunjukkan perbaikan subjektif yang lebih cepat sejak hari pertama intervensi, sedangkan Tn. A menunjukkan perbaikan yang lebih bertahap hingga hari ketiga. Temuan ini menunjukkan bahwa respons terhadap terapi dapat berbeda pada setiap individu, yang kemungkinan dipengaruhi oleh usia, kondisi fisik, riwayat penyakit penyerta, kondisi psikologis, dan faktor lingkungan selama perawatan.

Table 1. Data Distribusi Karakteristik Responden

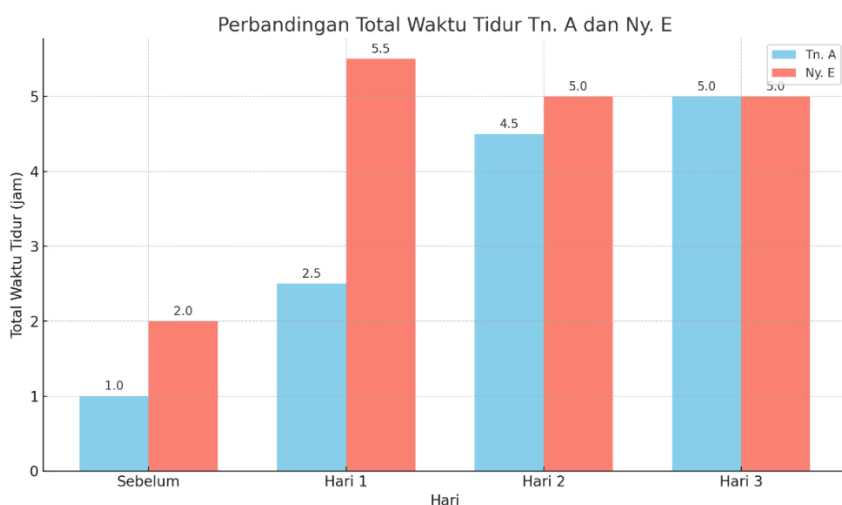
Variabel	Tn. A	Ny. E
Inisial	Tn. A	Ny. E
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan
Usia	58 tahun	46 tahun
Agama	Islam	Islam
Status Per-nikahan	Menikah	Menikah
Pendidikan Terakhir	Sekolah Dasar (SD)	Sekolah Menengah Atas (SMA)
Suku	Sunda	Sunda
Bahasa Sehari-hari	Sunda	Sunda
Pekerjaan	Petani	Ibu Rumah Tangga
Alamat	Kota Bandung	Baleendah, Kab. Bandung
Keluhan Masuk RS	Nyeri dada, sesak napas, kaki bengkak	Nyeri dada, sesak napas, batuk
Riwayat Penyakit	Jantung, hipertensi, lambung, merokok	Gagal jantung, riwayat merokok

Riwayat Keluarga	Ayah dan saudara meninggal karena jantung	Tidak ada riwayat keluarga jantung
Pemeriksaan Fisik	Gallop S3, SpO ₂ 94%, TD 92/69 mmHg	Gallop S3, SpO ₂ 93%, TD 112/84 mmHg

Tabel 2. Data Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Data Subjektif SLKI Sesudah Diberikan Terapi

Hari Ke-	Keluhan	Tn. A	Ny. E
1	Sulit tidur	Sedang	Cukup Menurun
	Sering terjaga	Sedang	Cukup Meningkat
	Tidur tidak puas	Sedang	Sedang
	Istirahat tidak cukup	Sedang	Sedang
2	Sulit tidur	Sedang	Cukup Menurun
	Sering terjaga	Cukup Menurun	Sedang
	Tidur tidak puas	Sedang	Cukup Menurun
	Istirahat tidak cukup	Sedang	Cukup Menurun
3	Semua keluhan tidur	Cukup Menurun	Cukup Menurun

Gambar 1. Data Distribusi Lama Waktu Tidur Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi



PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi murottal dan aromaterapi lavender memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif. Intervensi dilakukan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 15–20 menit dan penggunaan aromaterapi lavender sekali sehari selama 15 menit menjelang tidur malam. Kedua terapi ini terbukti menurunkan kecemasan dan meningkatkan kenyamanan tidur. Pasien Tn. A menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang bertahap, sedangkan pasien Ny. E mengalami perbaikan yang lebih cepat. Hal ini sejalan dengan penelitiannya^{7,8} yang menyatakan

bahwa terapi murottal dapat meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur melalui stimulasi sistem limbik dan korteks otak. Aromaterapi lavender yang mengandung linalool dan linalyl asetat juga memberikan efek sedatif melalui penghambatan aktivitas sistem saraf pusat^{9,10}.

Karakteristik kedua responden menunjukkan beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Tn. A berusia 58 tahun dengan riwayat hipertensi, penyakit lambung, dan kebiasaan merokok, sedangkan Ny. E berusia 46 tahun dengan riwayat gagal jantung dan merokok. Usia yang lebih lanjut pada Tn. A dapat berkontribusi terhadap gangguan tidur karena proses penuaan berhubungan dengan penurunan efisiensi tidur, peningkatan frekuensi terbangun pada malam hari, dan berkurangnya fase tidur dalam. Penelitian lain menunjukkan bahwa usia dan tingkat keparahan gagal jantung berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk pada pasien gagal jantung⁶.

Selain faktor usia, adanya sesak napas, nyeri dada, dan ketidaknyamanan fisik akibat gagal jantung dapat mengganggu kontinuitas tidur. Menurut Heidenreich et al. (2022), pasien gagal jantung sering mengalami gangguan tidur akibat kongesti paru, paroxysmal nocturnal dyspnea, serta aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkat. Penulis berpendapat bahwa kondisi klinis yang berbeda pada kedua responden turut memengaruhi variasi respons terhadap intervensi yang diberikan³.

Perbaikan kualitas tidur yang terjadi pada kedua responden dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis dari terapi murottal dan aromaterapi lavender. Terapi murottal Al-Qur'an menghasilkan stimulus auditori yang dapat memengaruhi sistem limbik, hipotalamus, dan korteks serebral sehingga meningkatkan relaksasi serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Kondisi relaksasi tersebut menyebabkan penurunan kecemasan, ketegangan emosional, dan aktivitas fisiologis yang berlebihan sehingga mempermudah proses tidur.

Sementara itu, aromaterapi lavender mengandung komponen utama linalool dan linalyl acetate yang bekerja melalui sistem olfaktorius. Aroma yang dihirup akan diteruskan ke sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan tidur. Aktivasi sistem ini dapat meningkatkan rasa nyaman, menurunkan kecemasan, serta menghasilkan efek sedatif ringan yang mendukung kualitas tidur. Davari et al. (2021) melaporkan bahwa aromaterapi lavender mampu meningkatkan kualitas tidur pasien pasca operasi CABG melalui efek relaksasi sistem saraf pusat¹⁰.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain menunjukkan bahwa terapi murottal berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur pada pasien CHF⁸. Temuan ini juga didukung oleh Awindah et al. (2023) yang menemukan bahwa aromaterapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur pasien gagal jantung⁹. Pada penelitian ini, kombinasi kedua intervensi diduga memberikan efek sinergis karena murottal memberikan relaksasi spiritual dan psikologis, sedangkan aromaterapi lavender memberikan relaksasi sensorik melalui jalur penciuman. Menurut analisis penulis, kombinasi kedua mekanisme tersebut berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur yang diamati pada kedua responden.

Meskipun keduanya merespons positif terhadap terapi, terdapat perbedaan tingkat perubahan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia, latar belakang kesehatan, kondisi psikologis, serta persepsi terhadap terapi. Dengan demikian, pemberian terapi komplementer ini efektif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pasien CHF.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penerapan asuhan keperawatan pada dua pasien gagal jantung kongestif, kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur yang ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit tidur, menurunnya frekuensi terjaga pada malam hari, serta meningkatnya kenyamanan tidur subjektif. Kedua responden menunjukkan respons positif terhadap intervensi, meskipun dengan tingkat dan kecepatan perbaikan yang berbeda. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi murottal dan aromaterapi lavender berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dipertimbangkan dalam asuhan keperawatan pasien gagal jantung kongestif yang mengalami gangguan kualitas tidur. Penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini.

Reference

1. WHO. Cardiovascular Disease (CVDs).
2. Kemenkes RI. Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. *Minist Heal*. Published online 2023:1-68.
3. Heidenreich PA, Bozkurt B, Aguilar D, et al. 2022 AHA/ACC/HFSA Guideline for the Management of Heart Failure: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. Vol 145.; 2022. doi:10.1161/CIR.0000000000001063
4. McDonagh TA, Metra M, Adamo M, et al. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. *Eur Heart J*. 2021;42(36):3599-3726. doi:10.1093/eurheartj/ehab368
5. PERKI 2023. Pedomam Tatalaksana Penyakit Gagal Jantung.; 2023.
6. Souza JP de, Lima DFS de, Leadebal ODCP, et al. Sleep quality of patients with heart failure and associated factors. *Rev Bras Enferm*. 2024;77(6):e20240244. doi:10.1590/0034-7167-2024-0244
7. Rozali WNACWM, Ishak I, Ludin AFM, Ibrahim FW, Warif NMA, Roos NAC. The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *Int J Public Health*. 2022;67(August):1-10. doi:10.3389/ijph.2022.1604998
8. Wiharti AA, Rohmah M, A SF, et al. Hubungan Intervensi Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure (CHF). 2023;1(1):19-22.
9. Awindah, Safruddin, Sudarman. Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure. *Wind Nurs J*. Published online June 2023:17-25. doi:10.33096/won.v4i1.625

10. Davari H, Ebrahimian A, Rezayei S, Tourdeh M. The effect of lavender aromatherapy on sleep quality and physiological indicators in patients after cabg surgery: A clinical trial study. *Indian J Crit Care Med.* 2021;25(4):429-434. doi:10.5005/jp-journals-10071-23785